Quién es quién en los precios de medicamentos para enfermedades crónicas

REVISTA DEL CONSUMIDOR

ISSN 0185-8874

calidad de **jugos y néctares**

Las mejores marcas de **estufas**

- Seguros **educativos**
- Entrevista con **Ofelia Guilmain**
- Qué hay detrás de la **delfinoterapia**
- **Aparatos reconstruidos,** ¿convienen?
- **Cómo elaborar:**
  - Paté
  - Crema de cacahuate
  - Frutas en almíbar
  - Frijol instantáneo en polvo

Abril 1999 · Núm. 266 · México · $ 15.00

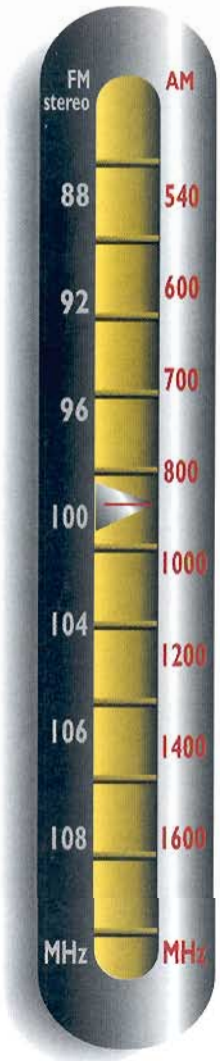
Radio

Revista del Consumidor

- Domingo
17:30 a 17:45
XEJP-FM/93.7
Stereo Joya

- Jueves
00:00 a 00:15
XHM-FM/88.9
Azul 89 ACIR

- Viernes
18:30 a 18:45
XEQ-FM/92.9
La K-Buena
Radiópolis



- Lunes
05:00 a 05:15
XEVOZ/1590 AM
Bonita

- Jueves
22:30 a 22:45
XEQ/940 AM
La Q 940
Radiópolis

- Viernes
22:00 a 22:15
XEAI/1500 AM
Radio AI

- Sábado
21:30 a 21:45
XEFAJ/1560 AM
La Consentida O. R. C.

TV Revista del Consumidor

- Canal 2 Lunes 11:30 a 12:00
- Canal 22 Miércoles 00:30 a 01:00
- Canal 40 Miércoles 17:00 a 17:30
- Canal 4 Jueves 00:30 a 01:00
- Canal 11 Jueves 5:30 a 6:00
- Canal 13 Viernes 5:30 a 6:00
- EDUSAT Viernes 7:00 a 7:30

Los programas Radio y TV Revista del Consumidor se transmiten dentro del tiempo oficial de la Dirección General de Radio, Televisión y Cinematografía (RTC), por lo cual le invitamos a confirmar el horario de transmisión -en especial de la TV Revista- en las carteleras de programación que aparecen en los diarios, bajo el rubro de RTC

Directorio

Procurador Federal del Consumidor
Roberto Campa Cifrián

Editora
Martha Susana Ruiz

Directora General de Publicaciones
Margarita Luna Ballina

Director Editorial
Enrique Parada García

Directora de Arte y Diseño
Norma Patiño Domínguez

Jefe de Redacción
Guillermo Torales Caballero

Jefa de Corrección
Dora Torres Ponce

Jefes de Diseño Gráfico
Víctor M. Gutiérrez García
Pedro O. Castellanos Gómez

Reporteras
Graciela Muñoz Ariza
Vanessa Prieto Barrientos
Lorena M. Romo Maldonado
Paola Herrera Rashid

Corrección
Alejandra Sánchez Plascencia

Diseño
Mónica Miranda Villalba
Margarito Sánchez Cabrera
Alfonso J. Solís Loza
Roberto Paz Amaya
Maricel González Sánchez

Fotografía
Edgar Mendoza Serrano
Francisco Alatriste Torres

Teléfonos de la revista
(5)211•90•82 ó (5)625•67•00
exts. 6930, 6927 ó 6926

Fax
(5)553•05•74

Envíe su correspondencia a
José Vasconcelos núm. 208, piso 14, colonia Condesa, C. P. 06140, Delegación Cuauhtémoc, o al A. P. 20600, México, D. F.

Consulte la página de PROFECO en Internet:
http://www.profeco.gob.mx

Los niños también son consumidores

Casi nadie piensa en los niños cuando se habla de «los consumidores» porque prevalece el prejuicio de que los pequeños poco o nada tienen que ver y, menos aún, que decir y aportar sobre los retos y problemas que enfrentamos los consumidores... Nada más erróneo que esta aseveración.

En abril, cuando en México celebramos el «Día del Niño», la **Revista del Consumidor** replantea el reto de acercarse a los niños para conocer -ver, escuchar, sentir...- sus preocupaciones y tomar nota de sus propuestas con relación al mundo del consumo -donde habitamos chicos y grandes-, en el que tanto unos como otros tenemos mucho que aportar.

Con la presente edición renovamos nuestra sección infantil «Los Pequeños Consumidores»; incorporamos nuevos temas vinculados al consumo -ecología, medios de comunicación, ciencia, salud y alimentación, entre otros-, pero sobre todo enfatizamos el propósito interactivo de dicha sección, en dos vertientes: promover una comunicación para conocer el punto de vista de nuestros lectores, y propiciar en ellos una participación activa respecto de los retos y problemas que el fenómeno del consumo plantea hoy en día a los «pequeños consumidores».

Informar y formar al consumidor desde pequeño es una responsabilidad ineludible que se inscribe en el derecho a la educación que la ONU le otorga a todos los individuos, a través de la declaración de los «Derechos del consumidor», así como a todos los infantes por medio de la «Carta de los derechos de los niños».

Ésta es una oportunidad extraordinaria para incidir en la consolidación de una cultura consumerista, caracterizada por la promoción de actitudes reflexivas, críticas y propositivas entre los niños, así como por el afán de propiciar hábitos sanos y el desarrollo de aptitudes que mejoren su calidad de vida: ¡los niños también son consumidores!

Sumario

Abril de 1999 • Núm. 266

Derechos de los consumidores 3

• Aparatos electrónicos reconstruidos

Quién es quién en los precios 5

• Si consume medicamentos en forma permanente

Yo consumidor 11

• Consiguió la devolución de su dinero

• Camlex no cumplió lo prometido

Espejo del consumo 13

• Entrevista con Ofelia Guilmain

Antes de contratar 16

• Seguros educativos

Mundo publicitario 19

• PROFECO y la regulación publicitaria

Reporte especial 28

• Jugos y néctares

Bajo la lupa 53

• Calidad de estufas

Tecnologías domésticas y platillos sabios en páginas centrales

•

coleccionables

Qué hay detrás de... 22

• Delfinoterapia

Manos mexicanas 26

• La naranja

Consumo ingenio 44

• Acabado rayado para puertas y muebles de madera

Por su salud 48

• ¡Cuidado con la conjuntivitis!

Nuestro medio 50

• El agua

Los pequeños consumidores 74

Buzón del consumidor 80

NOM-017

¡Que no le den «gato por liebre»!

Aparatos electrónicos reconstruidos

Raúl quiere utilizar sus ahorros para comprar un autoestéreo que incluya una «caja» para discos compactos. Antes de hacer la compra decide comparar precios: en las tiendas establecidas dicho artículo fluctúa entre los $ 3,600.00 y los $ 4,000.00, por lo que prefiere acudir a una conocida plaza comercial, ubicada en el centro de la ciudad, y luego al comercio informal en donde asombrado escucha que el artículo cuesta ¡casi la mitad!

Sin embargo, su sorpresa se torna en confusión, pues al preguntar el porqué de tan económicos precios escucha respuestas tan extrañas como: «Son aparatos de uso», «son remanufacturados», «son de segunda línea»...

Sin su estéreo, y muy desconcertado, Raúl vuelve a su casa preguntándose: ¿a qué se referían los vendedores al utilizar esos conceptos?, ¿habrán querido decir que los aparatos son robados?, ¿es legal la venta de productos remanufacturados?

Aclarando dudas

Los aparatos de sonido, los eléctricos y las computadoras pasan por muchas etapas durante su manufactura, y antes de comercializarse los fabricantes realizan una última prueba de control de calidad para constatar que funcionen a la perfección.

Sin embargo, si algunos no pasan ese último control pueden ser reparados en la misma fábrica, o bien, venderse en lote. A estos aparatos se les denomina reconstruidos, es decir, todo artículo nuevo que se ha vuelto a construir o es renovado o reparado, sustituyéndole las piezas -defectuosas o que mostraron un mal funcionamiento- por otras nuevas.

Qué dice la NOM

La Norma Oficial Mexicana NOM-017-SCFI-1993. Información comercial, etiquetado de artículos reconstruidos, usados o de segunda mano, de segunda línea, descontinuados y fuera de especificación, publicada en el *Diario Oficial* en octubre de 1993, especifica cuál es la información comercial y el etiquetado que deben incluir los artículos reconstruidos, así como los usados o de segunda mano, de segunda línea, descontinuados y fuera de especificación.

La NOM indica que la información comercial debe señalarse clara e indeleblemente en una etiqueta, la cual debe estar adherida al producto, en la cara frontal y en el empaque, envase o embalaje del mismo, así como en la publicidad, promoción, factura, póliza de garantía (cuando ésta proceda), nota de compra o cualquier otro documento que ampare a la misma.

La etiqueta debe contener los siguientes datos: nombre, denominación o razón social y domicilio de la empresa que reconstruye, repara o renueva el producto.

Si existe garantía debe especificar su vigencia y al responsable de hacerla efectiva o, en caso contrario, mencionar que el producto no cuenta con ésta.

Asimismo, los fabricantes, reparadores, reconstructores o cualquier otra persona que expenda dicha mercancía tiene la obligación de informar a los consumidores que el producto es reconstruido.

Si el vendedor no cumple con las obligaciones antes señaladas, se le sancionará de acuerdo con lo dispuesto en la materia por la Ley Federal de Protección al Consumidor.

¿Venta ilegal?

Los aparatos electrónicos o eléctricos reconstruidos se venden en tianguis e incluso en locales establecidos, de hecho su venta no es ilegal, siempre y cuando se informe al consumidor que el artículo que está comprando es remanufacturado o reconstruido. La NOM estipula que los aparatos reconstruidos deben tener una etiqueta en el empaque y otra en el cuerpo del aparato que los identifique como tales.

La NOM-017 estipula que los aparatos reconstruidos deben tener una etiqueta en el empaque y otra en el cuerpo del aparato que los identifique como tales.

Sin embargo, el problema radica en que por lo general los vendedores no proporcionan información veraz sobre los productos, es decir, engañan a los consumidores.

Un factor que puede ayudarlo a saber si le están dando «gato por liebre» es el precio; muchas veces el costo de los aparatos reconstruidos es notoriamente menor al de un aparato nuevo.

Aunque la mayoría de los aparatos electrónicos reconstruidos no presenta mayores deficiencias -sobre todo cuando la reconstrucción está a cargo de la empresa fabricante-, nunca está de más pedir al vendedor una demostración para evaluar el funcionamiento. Si no funciona a la perfección le sugerimos no comprarlo.

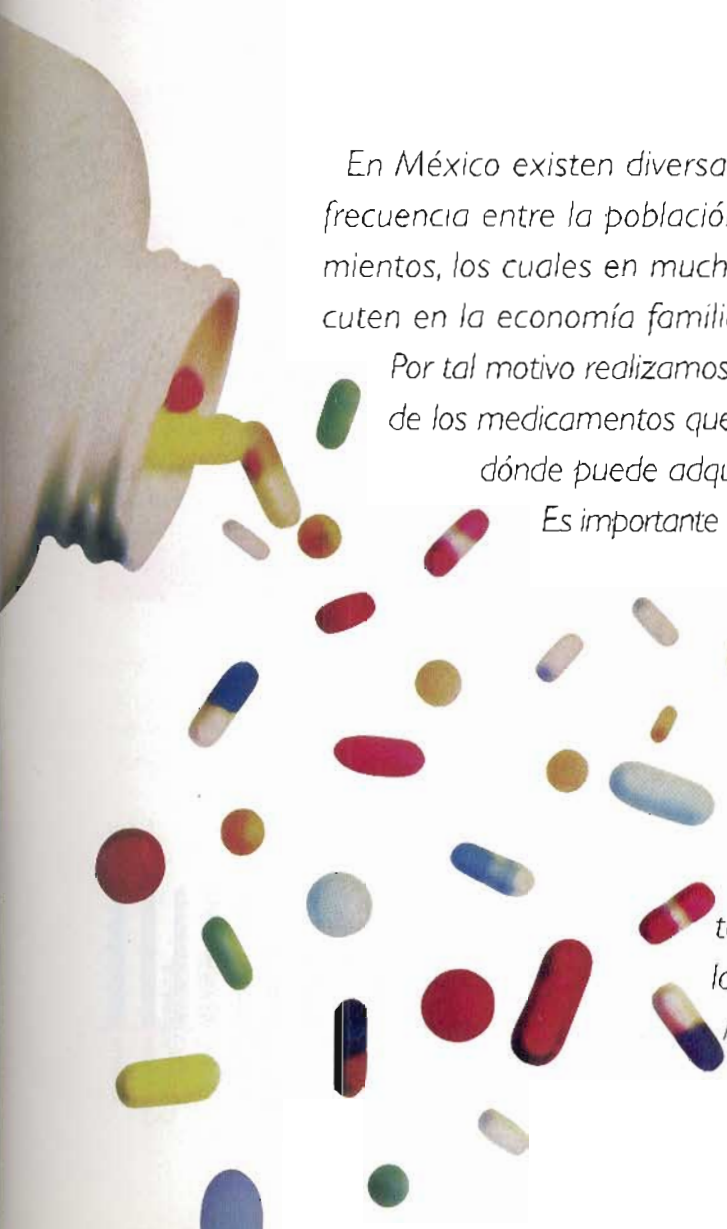
¡No se deje sorprender! Antes de adquirir un artículo electrónico o eléctrico a bajo costo, pregunte al vendedor si se trata de un aparato reconstruido, si es así, exija su factura y garantía.

Vanessa Prieto

Fuentes: -Norma Oficial Mexicana 017. -Dirección de Investigaciones Técnicas. Laboratorio de Pruebas, PROFECO. -Sondeo de mercado en tiendas especializadas y de autoservicio, así como en el mercado informal, en «Plaza Meave» (Centro Histórico de la Ciudad de México) y en Tepito.

¿Consume **medicamentos** en forma permanente?

Ahorre también permanentemente



En México existen diversas enfermedades que se presentan con mayor frecuencia entre la población y cuya atención requiere de diferentes tratamientos, los cuales en muchos casos son prolongados y generalmente repercuten en la economía familiar.

Por tal motivo realizamos una investigación en la que seleccionamos algunos de los medicamentos que suelen prescribir los especialistas, a fin de informarle dónde puede adquirirlos a los mejores precios.

Es importante que recuerde que sólo su médico -después de examinarlo y practicarle los estudios correspondientes- está capacitado para indicar el tipo de tratamiento que su enfermedad requiere, por lo que este artículo pretende informarle sobre las mejores opciones de precios de los medicamentos, y no sugerir el empleo de alguno de ellos.

La información presentada corresponde al monitoreo realizado por el programa ¿Quién es quién en los precios? en el área metropolitana de la ciudad de México, del 15 de febrero al 1° de marzo de 1999.

Enfermedades cardiovasculares: mala circulación sanguínea, presión arterial elevada, várices, etcétera

Para este tipo de enfermedades le presentamos los precios de cuatro medicamentos que se emplean en su tratamiento. Si su médico le ha prescrito alguno de ellos, usted encontrará excelentes oportunidades de ahorro al revisar el Cuadro 1.

Las cadenas comerciales y de farmacias que se distinguen por ofrecer los precios más bajos son Chedraui, Sumesa y Mega Comercial Mexicana.

* El Sibelium en caja con 40 cápsulas de 5 mg. encontró su mejor precio en Chedraui, al ofrecer posibilidades de ahorro máximo de $ 48.80, seguido por Sumesa y Comercial Mexicana, las cuales permitieron ahorrar $ 44.90 y $ 43.98 respecto al precio más alto.

* El medicamento Capotena, en frasco con 30 tabletas de 50 mg., encontró su mejor alternativa de compra en Sumesa ($ 208.51), y un nivel similar en Chedraui ($ 210.48), en tanto que Gigante también fue una buena opción ($ 211.07).

* Por su parte, el Renitec en caja con 30 tabletas se vendió al menor precio en Sumesa ($ 274.25), encontrando en Gigante y en Chedraui otras opciones de precio accesible ($ 281.38 y $ 282.83 respectivamente). Dichos precios ofrecieron posibilidades de ahorro máximo de más de $ 100.00.

* Finalmente, el Zestril en caja con 14 tabletas de 20 mg. registró su precio más económico en Mega Comercial Mexicana ($ 112.19), seguido por Bodega Aurrera y las tiendas del ISSSTE ($ 112.20), además de que en otras nueve cadenas de tiendas y farmacias se ofreció a un precio accesible ($ 112.21).

Cuadro 1

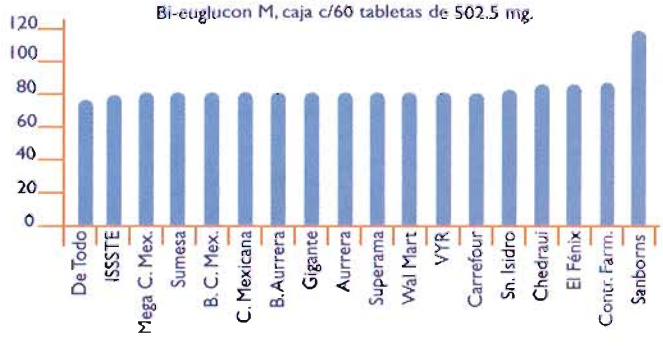
Medicamento	Mejor Opción	2ª. Opción	3ª. Opción	Precio Máximo
Sibelium, caja c/40 cápsulas de 5 mg.	Chedraui	Sumesa	Comercial Mexicana	Sanborns Hnos.
Precio	131.1	135.00	135.92	179.9
Diferencia en $ respecto al precio más alto	48.80	44.90	43.98	
Capotena, fco. c/30 tabletas de 50 mg.	Sumesa	Chedraui	Gigante	Sanborns Hnos.
Precio	208.51	210.48	211.07	288.48
Diferencia en $ respecto al precio más alto	79.97	78.00	77.41	
Renitec, caja c/30 tabletas de 20 mg.	Sumesa	Gigante	Chedraui	Sanborns Hnos.
Precio	274.25	281.38	282.83	383.25
Diferencia en $ respecto al precio más alto	109.00	101.87	100.42	
Zestril, caja c/14 tabletas de 20 mg.	Mega Comercial	B. Aurrera Mexicana	B. C. Mex., Aurrera, Com. Mexicana, ISSSTE De Todo, Gigante, Sumesa, Superama, Wal Mart y VYR	Sanborns Hnos.
Precio	112.19	112.20	112.21	135.85
Diferencia en $ respecto al precio más alto	23.66	23.65	23.64	

Alteraciones del metabolismo: diabetes, colesterol elevado, obesidad, etcétera

Para el tratamiento de las enfermedades del metabolismo, a continuación le presentamos los precios en las distintas cadenas comerciales de cinco medicamentos de frecuente empleo. Al revisar sus precios usted podrá notar que tiene posibilidades de ahorro al adquirir el medicamento en la cadena de menor precio.

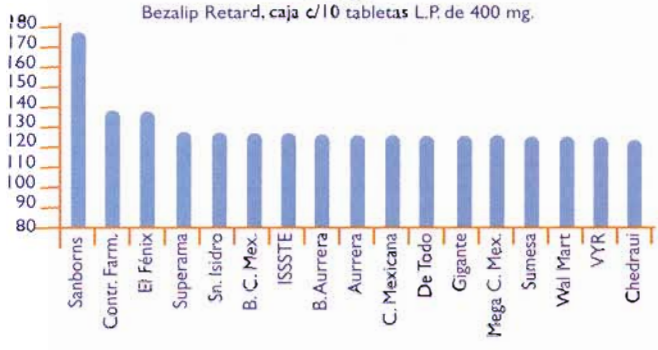
* El Bi-euglucon M en caja con 60 tabletas de 502.5 mg. ofrece posibilidades de ahorro que oscilan entre $ 28.72 y $ 40.85 respecto al precio más alto, siendo De Todo la cadena con el precio más bajo ($ 77.71) (véase Gráfica 1).

Gráfica 1
Bi-euglucon M, caja c/60 tabletas de 502.5 mg.

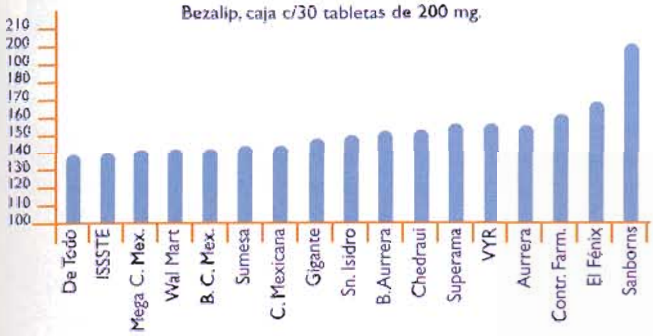


* En la compra del Bezalip Retard en presentación de diez tabletas L. P. de 400 mg., diez cadenas ofrecen el mismo precio ($ 125.12); la diferencia entre este precio y el más alto observado fue de $ 53.58 (véase Gráfica 2).

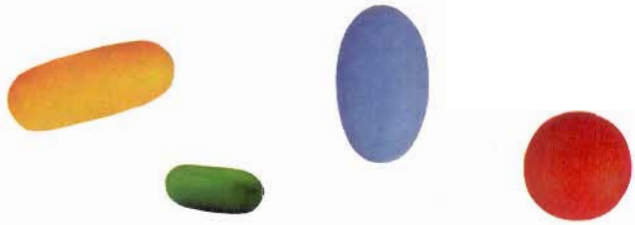
Gráfica 2
Bezalip Retard, caja c/10 tabletas L.P. de 400 mg.



Gráfica 3
Bezalip, caja c/30 tabletas de 200 mg.

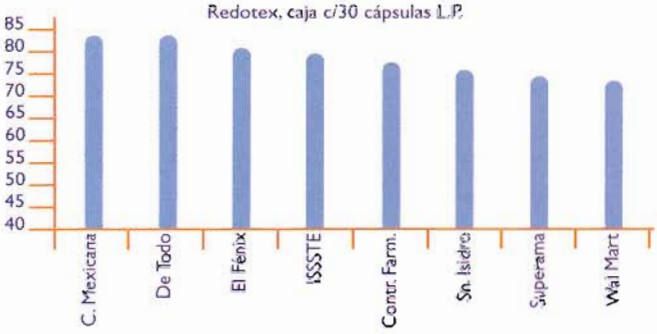


*El Bezalip en caja con 30 tabletas muestra mayor diversidad de precios, por lo que le recomendamos considerar las opciones que ofrecen De Todo, el ISSSTE y Mega Comercial Mexicana, donde podrá ahorrar de $ 59.32 a $ 62.20 en comparación con el precio más alto (véase Gráfica 3).

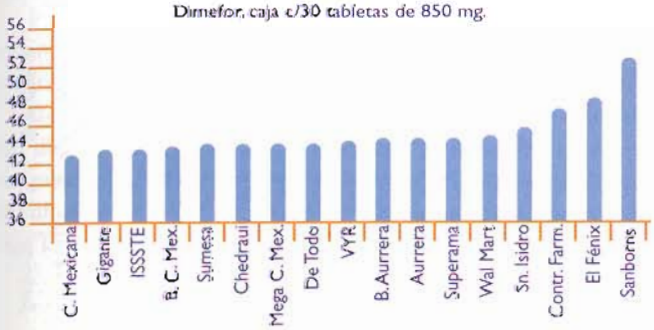


* La caja de Redotex con 30 cápsulas de liberación prolongada mostró el mejor precio en Wal Mart, con una diferencia de $ 10.50 respecto al precio más alto, mientras que Superama le permite ahorrar $ 10.00 y farmacias San Isidro $ 8.40 (véase Gráfica 4).

Gráfica 4
Redotex, caja c/30 cápsulas L.P.



Gráfica 5
Dimefor, caja c/30 tabletas de 850 mg.



* Los precios observados para el Dimefor en caja con 30 tabletas de 850 mg. son similares en ocho de las cadenas comerciales monitoreadas, pero vale la pena considerar que Comercial Mexicana, Gigante y el ISSSTE le permiten obtener los máximos ahorros (de $ 9.97 a $ 9.61) respecto al precio más alto (véase Gráfica 5).

Enfermedades del estómago e intestinales: úlcera, gastritis, colitis, etcétera

Entre los medicamentos que se prescriben en los tratamientos prolongados para las enfermedades del estómago e intestinales -tales como gastritis, úlceras y colitis, entre otras- se encuentran las tres opciones que le presentamos en el Cuadro 2.

* Para el medicamento Cytotec, frasco con 28 tabletas de 200 mg., el mejor precio correspondió a Comercial Mexicana ($ 204.17), lo cual permitió un ahorro máximo de $ 95.93. Además, el ISSSTE y Chedraui ofrecieron diferencias de $ 93.81 y $ 93.07 respecto al precio más alto detectado.

* El Ilsatec, frasco con siete cápsulas de 30 mg., se puede adquirir desde $ 79.02 hasta $ 110.60, lo que implica un ahorro máximo de $ 31.58. En Bodega Comercial Mexicana se localizó la opción más barata, seguida por Gigante y Mega Comercial Mexicana.

* El Libertrim, caja con 24 comprimidos de 200 mg., permitió un ahorro de $ 25.05 al venderse en Chedraui en $ 55.75, en tanto que el precio más elevado fue de $ 80.80. Farmacias San Isidro y Sumesa mostraron precios bajos.

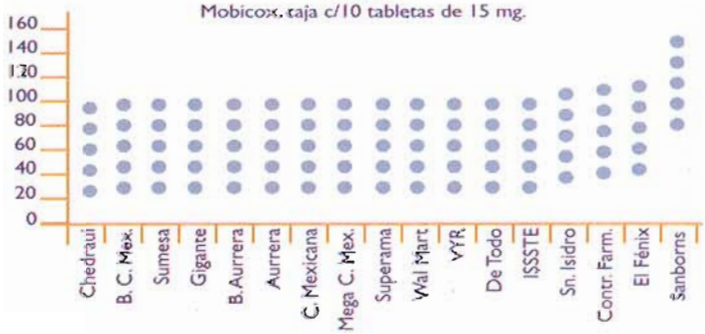
Cuadro 2

Medicamento	Mejor Opción	2ª Opción	3ª Opción	Precio Máximo
Cytotec, fco. c/28 tabletas de 200 mg.	Comercial Mexicana	ISSSTE	Chedraui	Sanborns Hnos.
Precio	204.17	206.29	207.03	300.10
Diferencia en $ respecto al precio más alto	95.93	93.81	93.07	
Ilsatec, fco. c/7 cápsulas de 30 mg.	B. Com. Mex.	Gigante	Mega C. Mex.	Sanborns Hnos.
Precio	79.02	80.76	81.02	110.60
Diferencia en $ respecto al precio más alto	31.58	29.84	29.58	
Libertrim, caja c/24 comprimidos de 200 mg.	Chedraui	San Isidro	Sumesa	Sanborns Hnos.
Precio	55.75	55.80	56.20	80.80
Diferencia en $ respecto al precio más alto	25.05	25.00	24.60	

Enfermedades de tipo reumático

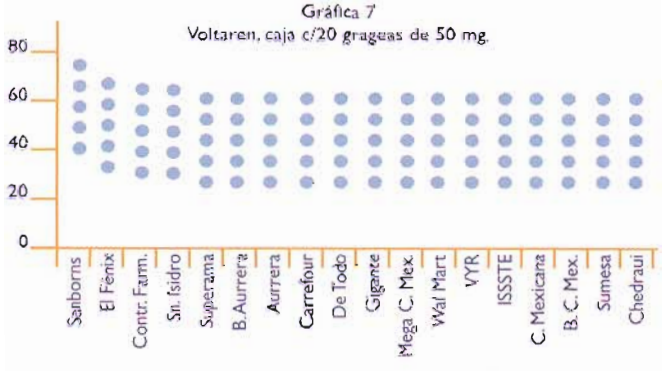
* En la Gráfica 6 se observa que el Mobicox, caja con diez tabletas de 15 mg., registró su mejor precio en Chedraui ($ 102.84), observando una diferencia de $ 46.81 respecto a la opción más cara; vale la pena señalar que otras 12 cadenas comerciales ofrecieron el producto a un precio que no sobrepasó los $ 3.18 respecto al que prevalece en Chedraui.

Gráfica 6
Mobicox, caja c/10 tabletas de 15 mg.



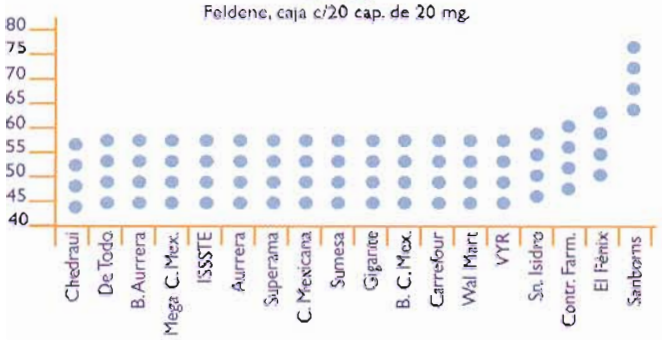
* El Voltaren, caja con 20 grageas de 50 mg., se vendió al menor precio también en Chedraui ($ 60.72), en tanto que el precio más alto fue de $ 77.26, lo que reflejó un ahorro máximo de $ 16.54, aunque la gran mayoría de las cadenas (10) vendió este medicamento en $ 61.60 aproximadamente(véase Gráfica 7).

Gráfica 7
Voltaren, caja c/20 grageas de 50 mg.



*El precio del Feldene, en caja con 20 cápsulas de 20 mg., muestra ahorros de hasta $ 17.89. Chedraui ofreció el mejor precio ($ 57.20) -en general, el precio de este fármaco no sobrepasa los $ 60.00 en la mayoría de las cadenas-, en tanto que el precio más elevado se ubicó en $ 75.09 (véase Gráfica 8).

Gráfica 8
Feldene, caja c/20 cap. de 20 mg.



Enfermedades alérgicas

Las alergias producidas por la ingestión de algunos alimentos o por el ambiente se caracterizan principalmente por síntomas como erupciones (ronchas) y comezón. En su tratamiento se emplean, entre otros, los medicamentos que se presentan en el Cuadro 3. Ahí es fácil detectar que Carrefour y Chedraui ofrecen recurrentemente la mejor opción de compra.

* El Astesen, caja c/diez comprimidos de 10 mg., registró su precio más bajo ($ 45.54) en Chedraui, seguido de Sumesa y Comercial Mexicana ($ 45.70 y $ 45.78, respectivamente).

* En la compra del Clorotrimeton, caja con 20 tabletas de 4 mg., usted puede ahorrar entre $ 7.52 y $ 10.92. El precio más bajo lo registró Carrefour ($ 14.60) y le siguieron Chedraui y Farmacias San Isidro, con precios de $ 17.25 y $ 18.00.

* Según los 18 establecimientos que reportaron precios para el Clorotrimeton, frasco de 150 ml. (50 mg./100 ml.) en jarabe, se observaron precios que van de $ 19.25 a $ 33.00. Nuevamente Carrefour representa la mejor opción de compra, en segundo lugar se ubicó Chedraui, y en tercero Farmacias San Isidro.

* Por su parte, el Hismanal en frasco de 60 ml. (1 mg./ml.) en suspensión, se encontró al mejor precio en Chedraui ($ 45.54), seguido por Superama ($ 46.17), mientras que en 12 cadenas de tiendas y farmacias se comercializó en $ 46.20.

* Del total de establecimientos que venden el medicamento Zyrtec, en caja con diez tabletas de 10 mg., se observa que farmacias El Fénix presenta el menor precio ($ 46.62) y su margen de ahorro con respecto a la tienda con precio máximo fue de $ 20.46, otras dos opciones con precios accesibles fueron Bodega Comercial Mexicana ($ 52.00) y Bodega Aurrera ($ 52.39).

Cuadro 3

Medicamento	Mejor Opción	2ª Opción	3ª Opción	Precio Máximo
Astesen, caja c/10 comprimidos de 10 mg.	Chedraui	Sumesa	C. Mexicana	Sanborns Hnos.
Precio	45.54	45.70	45.78	60.88
Diferencia en $ respecto al precio más alto	15.34	15.18	15.10	
Clorotrimeton, caja c/20 tabletas de 4 mg.	Carrefour	Chedraui	San Isidro	Sanborns Hnos. Y B.C. Mex.
Precio	14.60	17.25	18.00	25.52
Diferencia en $ respecto al precio más alto	10.92	8.27	7.52	
Clorotrimeton, fco.150 ml. (50 mg. 100 ml.) jarabe	Carrefour	Chedraui	San Isidro	Sanborns Hnos., B. C. Mex. y Sumesa
Precio	19.25	22.77	23.75	33.00
Diferencia en $ respecto al precio más alto	13.75	10.23	9.25	
Hismanal, fco. 60 ml. (1 mg./ml.), en suspensión	Chedraui	Superama	B.Aurrra, B. C. Mex., ISSSTE, Aurrera y VYR, Carrefour, Gigante, C. Mex, Mega C. Mex., Sumesa, De Todo y Wal Mart	Sanborns Hnos.
Precio	45.54	46.17	46.20	63.50
Diferencia en $ respecto al precio más alto	17.99	17.36	17.33	
Zyrtec, caja c/10 tabletas de 10 mg.	El Fénix	B. Com. Mex.	B.Aurrera	Sanborns Hnos.
Precio	46.62	52.00	52.39	67.08
Diferencia en $ respecto al precio más alto	20.46	15.08	14.69	

Sabemos que existen muchas más enfermedades de tratamiento prolongado, pero en esta ocasión sólo le presentamos una muestra de las múltiples alternativas de ahorro que usted tendrá a su alcance al consultar nuestra información. Por tal motivo lo exhortamos a marcar los Teléfonos del Consumidor (5-568-87-22 ó 5-211-64-14) y a adquirir la publicación semanal *Quién es quién en los precios, Guía para comprar más barato.*

Finalmente queremos aprovechar la oportunidad para recordarle que el mercado de medicamentos dispone de diversas opciones, tal es el caso de los genéricos, que le ofrecen medicinas de calidad probada a precios considerablemente bajos. Le sugerimos consultar a su médico sobre el uso de estos medicamentos.

1er. caso

Esta sección es para plasmar sus experiencias como consumidor, las cuales seguramente le resultarán útiles a los lectores.
Esperamos sus casos en José Vasconcelos núm. 208, piso 14, colonia Condesa, C. P. 06140, Delegación Cuauhtémoc, México, D. F.; o bien al fax (5)553-05-74.
Mucho agradeceremos que su carta no exceda la extensión de una cuartilla y media, escrita a doble espacio y que incluya sus datos completos.
Sólo publicaremos los casos que contengan los datos personales completos.

Consiguió la devolución de su dinero

A finales del año pasado, mientras veía el televisor, me llamó la atención el anuncio de un producto para bajar de peso, que por su nombre -**Skinny Fruit**- consideré que estaba elaborado con productos naturales.

Cuando llamé para hacer mi pedido les solicité que el pago se cargara a mi tarjeta de crédito. El envío fue inmediato y mi sorpresa grande, pues el tratamiento constaba de 30 sobres de té, sin ninguna etiqueta que indicara su contenido, y una botellita como de 80 gramos con hierbas de manzanilla, limón y toronja. Por lo anterior llamé y les pedí la devolución de mi dinero, pero la respuesta fue negativa, a pesar de la cláusula que incluye su documentación. Insistí y me dijeron que me comunicara al día siguiente para que la supervisora decidiera mi caso; así lo hice y nuevamente se negaron a hacer la devolución.

Ante esta situación les mencioné que le informaría a PROFECO, y sólo así recibí una respuesta diferente, pues aceptaron devolverme mi dinero.

En el último estado de cuenta de mi tarjeta de crédito ya apareció parte de la devolución, pero aún falta la suma que pagué por el envío.

Srita. Imelda Cedillo Amador
Playa Manzanillo núm. 393
col. Marte Militar
México, D. F.

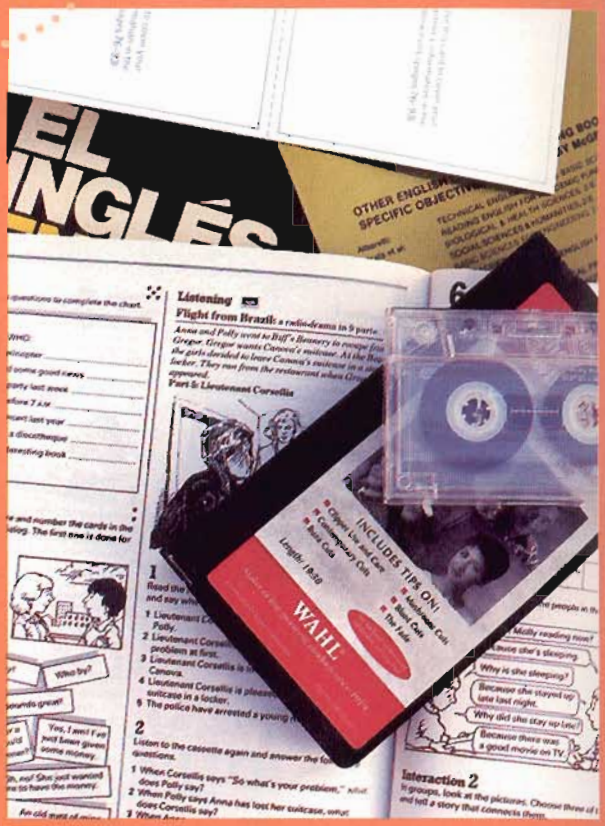
Camlex no cumplió lo prometido

Cierto día recibí una llamada telefónica en la que me ofrecían un curso de inglés que, por la manera en que lo describían, parecía una excelente oportunidad para aprender un idioma extranjero.

La compañía que me dijo un «choro» bien bonito fue **Camlex de México**; la persona que me atendió me ofreció pasar a mi casa para entrevistarnos y yo accedí.

El día que la persona de **Camlex de México** me visitó me envolvió más y más, repitiéndome lo mismo que me habían dicho por teléfono: que dicho curso estaba dirigido a ejecutivos de alto nivel, y que la empresa me iba a otorgar un porcentaje de beca para estudiarlo, con el único compromiso de que al finalizar la enseñanza yo hiciera una presentación en público acerca del producto. También me dijo que los cursos eran impartidos por personas que habían vivido como mínimo siete años en Estados Unidos y que además contaban con sistemas pedagógicos para motivar al alumno. Asimismo mencionó que el curso comprendía una parte de inglés especializado de acuerdo con la carrera de cada alumno, lo cual requería de un menor esfuerzo, porque sólo asistiría a clases de una hora, dos veces a la semana, y el pago se haría en «cómodas» mensualidades, es decir, salía más barato que estudiar en una escuela tradicional de inglés.

2do. caso



Fotografías: Margarita Sánchez Cabrera

Al final de la entrevista el señor ya traía preparado un contrato, el cual firmé cometiendo un grave error, ya que como leí en la **Revista del Consumidor** es necesario leer cuidadosamente un documento antes de firmarlo y uno puede llamar a PROFECO para pedir información sobre el comportamiento comercial de determinada empresa.

Pues bien, al día siguiente recibí mi material, el cual resultó ser un curso audiovisual, de una calidad pésima: casetes con una pronunciación deficiente y libros muy malos.

Posteriormente hice cita para tomar mi asesoría (la cual se ofrece como gratuita para que uno no se niegue a asistir). En dichas asesorías, en las que se supone que contaría con excelentes profesores, continuó el fraude: primero, los profesores no cuentan con la formación pedagógica que prometieron, los alumnos tienen un nivel de conocimientos diferente, todos están en un solo grupo y la «clase» consiste en leer lo que viene en el libro.

Por lo anterior, comparto mi experiencia con los demás lectores para que no «caigan» en este tipo de fraudes, y no adquieran ningún método audiovisual sin comprobar primero la calidad.

Por su atención a la presente quedo de usted.

Raúl Silis Flores
Av. 585 núm. 47
Unidad Aragón 3ª sección
Gustavo A. Madero
México, D. F.

Una consumidora muy organizada

Ofelia Guilmain

Originaria de España y con más de 60 años de carrera artística, la señora Ofelia Guilmain es considerada como una de las figuras más importantes del teatro en México, gracias a su participación en obras como «Mujeres», «La Celestina», «La hidalga del valle», «Bodas de sangre», «La casa de Bernarda Alba», «Ocho columnas y 13 a la mesa» y «Miércoles de ceniza».

Asimismo es dueña de una de las trayectorias artísticas más reconocidas en la televisión: su trabajo más reciente lo desempeñó en la telenovela «Vivo por Helena». Por otra parte, en el cine participó en películas como «El capitán Centellas», «Nazarín» y «El ángel exterminador», de Luis Buñuel.

Momentos antes de salir al escenario para reunirse con «Las muchachas del club» -obra en la que comparte créditos con María Victoria, Magda Guzmán y Luis Gimeno-, la Revista del Consumidor platicó con la señora Guilmain, quien nos mostró su rostro en el «Espejo del consumo».

Ofelia Guilmain en pocas palabras

Le presentamos algunos de los conceptos que la señora Ofelia Guilmain asocia con el consumo:

- **Oferta**: Demanda
- **Consumo**: Con sumo gusto de haberlos recibido
- **Dinero**: ¡Por las nubes!
- **Crédito**: Más vale vivir para tenerlo, porque de él vivimos todos
- **Anomalía**: ¡Dios nos libre! Generalmente son sorpresas desagradables
- **Derroche**: Un error enorme
- **Ahorro**: Lo más que se pueda
- **Consumidor**: Somos todos; lo importante es sabe consumir
- **Calidad**: Sobre todas las cosas
- **Consumismo**: No vale la pena...
- **Derechos del consumidor**: Por supuesto, ¡que siempre nos defiendan!

¡Una buena consumidora!

Yo creo que cada ama de casa o todas aquellas personas que viven solas deben ser los «secretarios de hacienda» de su propio hogar, ya que tienen la obligación de cuidar sus finanzas y equilibrar los gastos del mercado, planear el menú, surtir la despensa y administrar el dinero para pagar los servicios; de ahí que sea tan difícil ser un buen o una buena ama de casa.

Yo siempre procuro planificar mis gastos, ya que mi posición de mamá y abuela me obliga a planear los platillos que se van a cocinar, lo que se va a gastar y lo que es necesario comprar en el super o el mercado. Es indispensable estar al pendiente si se quiere hacer una buena administración del dinero.

Lo más importante: la calidad

Siempre que mi trabajo me lo permite me gusta ocuparme personalmente de las compras, ya que hay cosas que sólo uno puede escoger, además dicen que «de la vista nace el amor».

Por aquello de lo del «ministro de hacienda» que comentaba, cada consumidor está obligado a equilibrar sus gastos, valorar aquello que debe y no debe comprar, y elegir con cautela lo que le conviene a él y a su familia de acuerdo con sus necesidades y, sobre todo, poner cuidado en los precios y en la calidad de los productos.

Comprar artículos de «marcas de prestigio» no me interesa; lo que sí me parece importante es el valor que cada uno de mis amigos, y yo misma, le otorgamos a algún detalle recibido, o bien, a usar algo que realmente nos gusta, sin importar si es de una marca famosa o no.

Por otra parte, pongo especial atención al hecho de aprovechar algunas de las ofertas y promociones que nos ofrecen los centros comerciales y las tiendas de autoservicio, siempre que no se hagan de manera compulsiva y a lo tonto, pues hay mucha gente que en su vida ha usado tal o cual prenda, o no ha consumido aquello que compró hace ya varios meses.

Tiempo libre

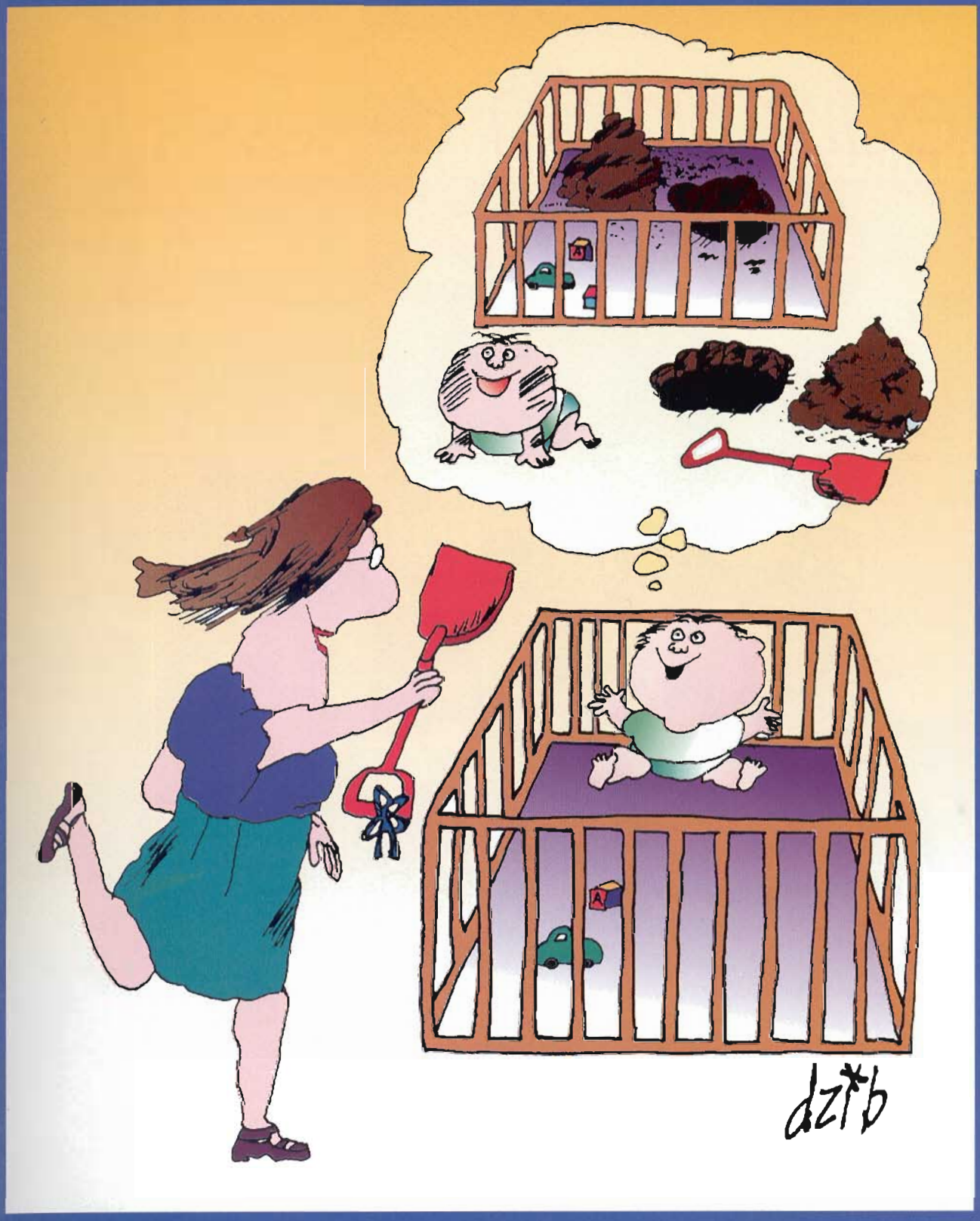
Me considero una gran consumidora del teatro en México. Lo único que lamento es la manera en la que ha disminuido la asistencia a las obras de teatro comerciales, incluso ahora el gobierno se ha preocupado por llevar a escena muy buenas producciones para que el público asista de manera gratuita o a muy bajos precios, ¡lo cual me parece estupendo!

Desde hace ya varios años no salgo de vacaciones y como siempre tengo mucho trabajo, lo que más disfruto es estar en mi casa, pues soy una gran aficionada a la televisión, la música y la lectura, por lo que el tiempo libre lo dedico a reunirme con mis amigos de toda la vida, ya que para mí la amistad es una de las cosas más importantes que hay que cuidar y preservar.

Y así es como nos despedimos de esta gran actriz, momentos antes de que el telón se levante para dar paso al trabajo escénico de esta importante figura de la vida artística en México: ¡el espectáculo debe continuar!

Lorena M. Romo

Consumidor práctico



Fuente: *Libro Consumo-gusto, el humor en la Revista del Consumidor, Editorial Gernika, 1990.*

Seguros para la educación de sus hijos

Una preocupación constante de los padres de familia es la educación de sus hijos, ya que la preparación académica es una herramienta indispensable para conseguir un buen empleo y un adecuado desarrollo profesional en un mercado de trabajo cada vez más competido.

Sin embargo a veces un suceso impredecible puede truncar la mejor herencia que los padres pueden dejar a sus hijos: la educación.

Pensando en esta posibilidad, algunas compañías de seguros ofrecen actualmente planes de inversión y protección cuyas características, ventajas y posibles inconvenientes ponemos a su consideración en el siguiente reportaje.

En qué consisten

El seguro educativo puede definirse como una previsión económica diseñada con el fin de garantizar el pago de los estudios de los hijos desde la educación preescolar hasta la conclusión de una carrera profesional o posgrado, en caso de fallecimiento del contratante.

La suma asegurada se calcula en forma tal que **sirva para pagar el costo de inscripciones y colegiaturas hasta concluir la educación superior**.

Debido a que los costos de la educación están en constante aumento, generalmente **la suma asegurada se contrata en dólares, en Unidades de Inversión (UDI's) o en moneda nacional**. Si la suma se asegura en pesos se actualiza de acuerdo con el Índice Nacional de Precios al Consumidor (INPC); si se trata de dólares, de acuerdo con el tipo de cambio emitido por el Banco de México; y si son UDI's el valor se indexa de acuerdo con lo que se publica en el *Diario Oficial*.

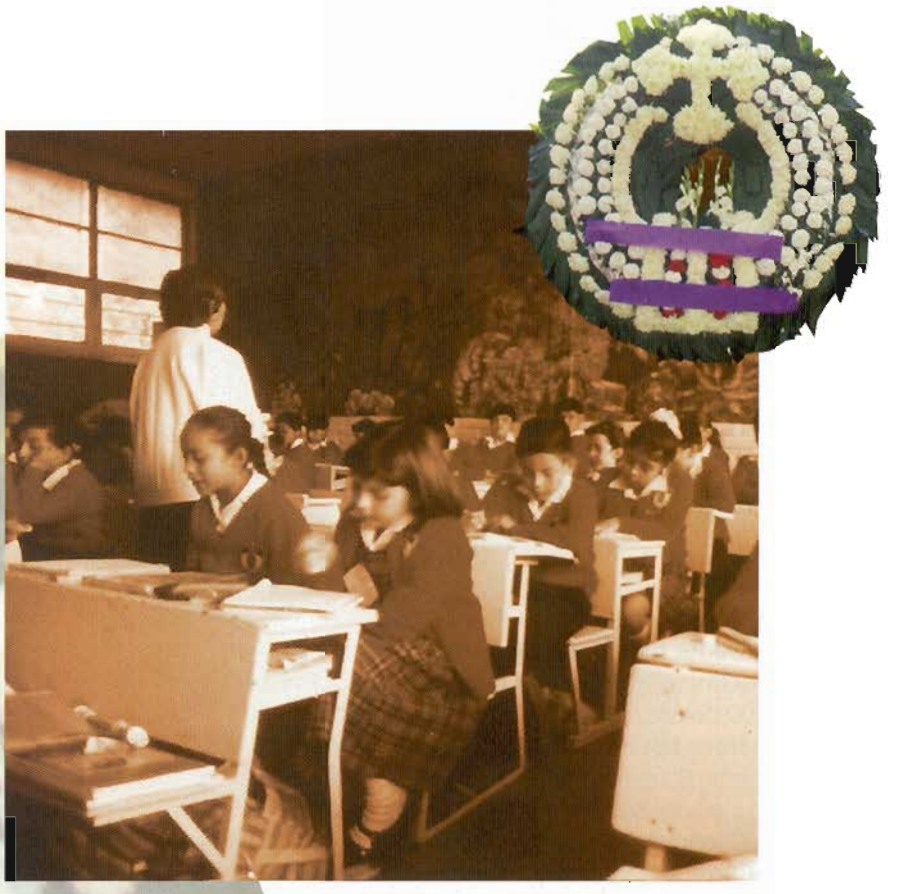
Las aseguradoras recomiendan ser previsores y **contratar este seguro cuando los hijos son pequeños**, porque en caso de ocurrir un suceso desafortunado quedarán protegidos, además si contrata un seguro dotal, entre menos edad tengan el padre y los hijos, los pagos correspondientes a la prima serán menores.

Los aspectos que se toman en cuenta como **variables para determinar el valor de la prima** a pagar son: la **edad y el sexo del contratante**, sus **hábitos** -por ejemplo, si fuma o no-, la **edad del menor**, y la **suma que se desea contratar**.

Diferentes opciones

Este tipo de seguros busca básicamente **cubrir dos situaciones extremas: cuando el padre no llega al final de la vida educativa de sus hijos**, o bien, **generar un ahorro que le permita** al padre o tutor **afrontar los gastos correspondientes** hasta que su hijo termine la educación superior.

Cada aseguradora tiene diferentes planes a disposición de los padres de familia o interesados. Los principales son:



Seguro educativo básico: protege la educación de los hijos en caso de fallecimiento del padre dentro de la vigencia de la póliza.

Seguro educativo dotal: asegura la educación de los hijos en caso de fallecimiento del padre o tutor y además ofrece beneficios en vida; como se trata de un capital de ahorro, por lo general este plan es más caro que el básico.

Beneficios de invalidez: la mayoría de planes de este tipo ofrece, en caso de invalidez total o permanente, hacer válido el seguro como si se tratara de fallecimiento, o pagar únicamente la suma asegurada para esta cobertura.

El cálculo de la suma asegurada depende de la aseguradora; algunas cuentan con un tabulador que establece el precio promedio de los estudios en las diferentes escuelas y universidades; de este modo, según la escuela que elija, se hace el cálculo de la prima; otras instituciones únicamente necesitan que el contratante mencione qué cantidad desea asegurar.

Seguro educativo para el menor: en este caso el asegurado y beneficiario es el menor, y la cobertura es dotal con la intención de generar un ahorro que le permita estudiar una carrera universitaria o un posgrado.

En el contrato se puede estipular la edad en la que el beneficiario podrá disfrutar el seguro (a los 18 o a los 22 años).

Como en este caso se protege al menor, el contratante tiene la opción de elegir coberturas adicionales, como invalidez o fallecimiento. Algunas compañías ofrecen que en caso de suceder cualquiera de los eventos antes mencionados, el plan continúa sin necesidad de pagar las primas que restan.

La forma de pago de la suma asegurada o el ahorro -en caso de plan dotal- también se determina de diferente manera: en el caso del plan básico, algunas aseguradoras cuentan con un fideicomiso que administra el dinero y hace la entrega de éste, dependiendo de la modalidad que haya seleccionado el contratante; otras hacen entrega de una «renta» mensual.

En el caso del plan dotal, como se trata de un ahorro, el contratante pagará la prima hasta que los hijos cumplan 17 años, y a partir de los 18 años se entregarán cinco exhibiciones anuales o el total de la suma asegurada que corresponden al total del dinero ahorrado, más los intereses que se generaron.

A modo de ejemplo

A continuación le presentamos algunos ejemplos del costo total de la prima; recuerde que el monto varía dependiendo del plan que se elija. (*)

Ejemplo 1

Estimación del costo de la prima para un papá de 33 años con un hijo de seis años:

Renta mensual asegurada en caso de fallecimiento hasta que el hijo cumpla 23 años: 300 dólares (aproximadamente 3 mil pesos).

Beneficio dotal: 8 mil dólares (aproximadamente 80 mil pesos); esta cantidad la recibirá el hijo en cinco anualidades a partir de los 18 años.

Costo de la prima anual en dólares: 2,753 (aproximadamente 27 mil 530 pesos); esta cifra incluye la cobertura básica, de 141 dólares; invalidez, 75 dólares; dotal, 2,507 dólares; y la póliza, 30 dólares.

Ejemplo 2

Otra opción es la contratación de un plan educativo temporal por fallecimiento; tomamos en cuenta los mismos datos del padre e hijo del ejemplo anterior.

Suma asegurada: $ 400,000.00; de contratarse en moneda nacional, esta cantidad se actualizará cada año de acuerdo con el Índice Nacional de Precios al Consumidor.

Prima anual: $ 2,156.00.

Ejemplo 3

Si se desea contratar un seguro educativo para el menor a partir de los 18 años -tomando en cuenta los datos antes mencionados- el **plan dotal** y las **coberturas por fallecimiento** y **exención de primas pendientes** tendrían un costo aproximado de $ 22,541.00 anuales.

(*) Muestreo realizado en el mes de febrero de 1999.

Para tomar en cuenta

Contrario a lo que se cree, **un seguro educativo no es una beca**, por lo que el beneficiario no deberá mostrar calificaciones, recibos de pago ni mantener un promedio específico.

De acuerdo con la modalidad que el contratante establezca para hacer entrega del dinero, **el hijo o menor asegurado lo puede utilizar para pagar sus estudios o iniciar un negocio**.

Si desea contratar un seguro educativo le recomendamos:

-Comparar diversas opciones entre las aseguradoras que brindan este servicio en el mercado.

-Elegir el plan que se adecue a sus necesidades y presupuesto (le sugerimos consultar los ejemplos que aparecen en el cuadro anexo).

-Revisar detenidamente el contrato y leer las condiciones generales de la póliza.

-Preferir la contratación con **empresas que cuenten con una trayectoria amplia** y prestigiada en el mercado.

-Si el plan que le ofrecen parece demasiado bueno para ser cierto, **indague entre amigos o familiares que hayan contratado un seguro semejante** antes de entregar el dinero o firmar algún documento.

-Si decide contratar un seguro educativo, **guarde los documentos en un lugar seguro y a la mano**.

-Revise que los datos que aparecen en la póliza sean los correctos, ya que es muy importante mantener esta información al día y muy exacta para hacer uso de los beneficios sin mayores complicaciones.

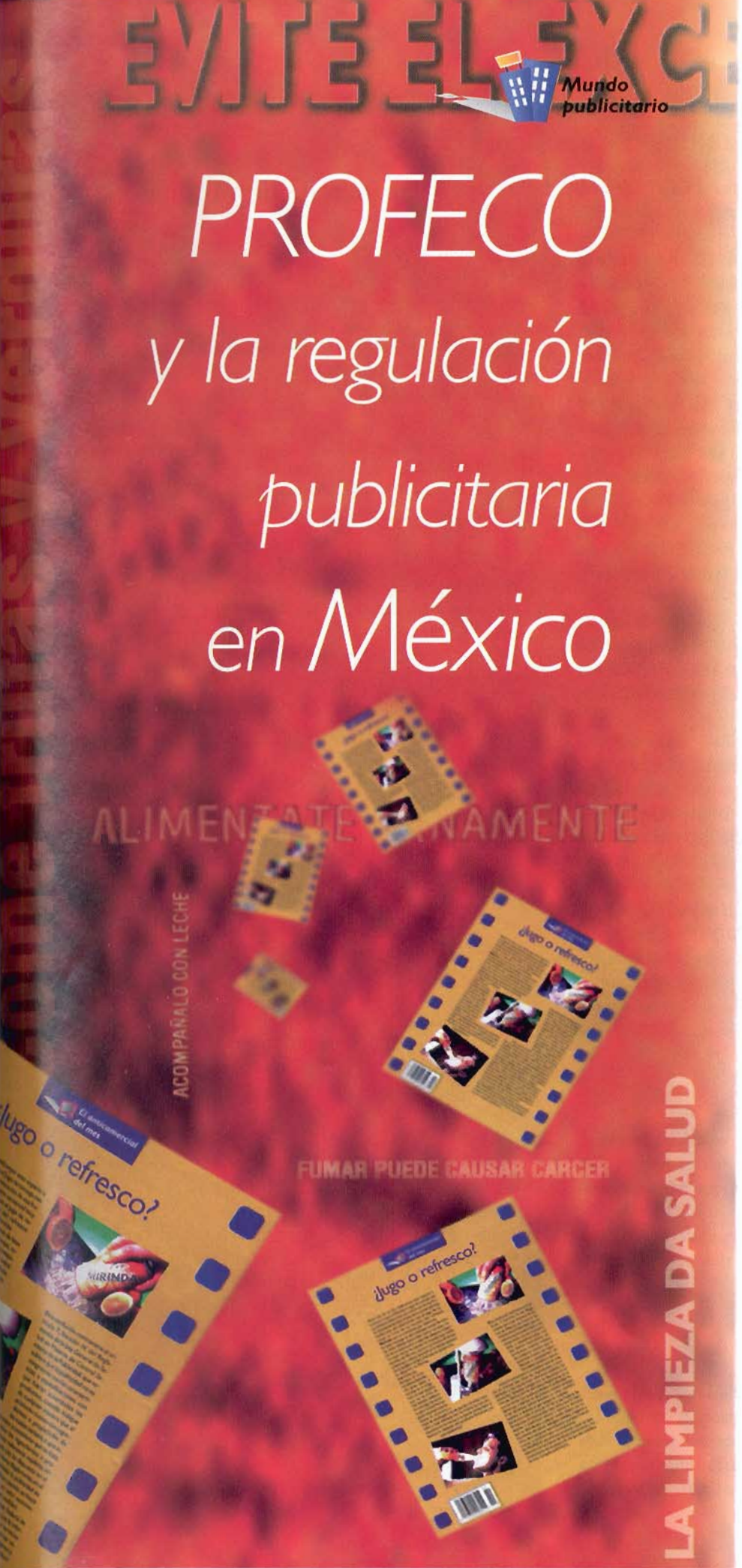
-Si tiene algún problema con una aseguradora no dude en comunicarse a la Dirección de Orientación y Quejas de la Comisión Nacional Bancaria y de Seguros a los teléfonos 01-800-70-30-400 (lada sin costo desde cualquier punto de la república) o al (5)724-75-46, (5)724-75-47 ó (5)724-75-51 (en el Distrito Federal o área metropolitana).

¡Firme hasta estar seguro del seguro educativo que más le convenga!

Vanessa Prieto

Fuentes: -Seguros Comercial América, seguro «Eduplan»; Seguros Tepeyac, seguro «Plan Educativo Tepeyac»; Seguros Monterrey Aetna, seguro «Segubeca»; y Grupo Nacional Provincial, seguro «Línea Profesional».

PROFECO y la regulación publicitaria en México



La principal función de la publicidad es dar a conocer y promover los servicios y los productos que los proveedores ofrecen a los consumidores.

«La información relativa a bienes o servicios que se difunda por cualquier medio o forma deberá ser veraz, comprobable y exenta de textos, diálogos, sonidos, imágenes y otras descripciones que induzcan o puedan inducir a error o confusión por su inexactitud».

A pesar de que lo anterior se establece en el artículo 32 de la Ley Federal de Protección al Consumidor (LFPC), dicha disposición no siempre es observada por quienes generan la publicidad en México, de ahí la importancia del papel que PROFECO desempeña como una entidad que busca salvaguardar los intereses de los consumidores y pugnar por la práctica de una publicidad ética en nuestro país.

Cuándo y cómo actúa

PROFECO actúa cuando un anuncio publicitario no cumple con lo establecido por la LFPC, ya sea a partir de una denuncia por parte del consumidor, o bien, cuando la propia institución detecta una irregularidad.

El primer paso del procedimiento consiste en notificarle al proveedor que su publicidad no está acatando las disposiciones de la LFPC, por lo cual se le solicita que la suspenda; cuando la infracción no es grave se le permite continuar con la difusión del anuncio comercial, en tanto PROFECO dicta una resolución definitiva.

Posteriormente el proveedor tiene diez días para ofrecer las pruebas necesarias que demuestren que no está cometiendo ninguna infracción a la LFPC. De acuerdo con la resolución, PROFECO indica la sanción que corresponda: multa, modificación, retiro o clausura definitiva del anuncio, e incluso hasta el arresto del proveedor del servicio o producto.

Para cumplir con su responsabilidad, PROFECO trabaja en coordinación con otras dos autoridades en el ramo de la publicidad:

La primera es la Secretaría de Salud (SS), que se encarga de verificar desde un punto de vista sanitario la publicidad de todos aquellos servicios y productos que sean promovidos en diferentes medios de comunicación (para mayor detalle le sugerimos consultar el recuadro anexo).

Otra instancia que coadyuva en la regulación de la publicidad es el Instituto de Propiedad Intelectual, el cual interviene legalmente cuando PROFECO resuelve que un anuncio publicitario no está cumpliendo con lo dispuesto por la LFPC, por ejemplo, en los casos de publicidad comparativa dicho instituto ejerce las acciones pertinentes contra la empresa demandada por daños y perjuicios.

Los resultados que PROFECO ha tenido como reguladora de la publicidad son halagüeños: en el 70 por ciento de las demandas recibidas, los proveedores han seguido las recomendaciones que se dictan en las resoluciones correspondientes, como modificar la publicidad, pagar multas y ser objeto de suspensión.

Proyectos de ley

Para un mejor desempeño, PROFECO realizó un proyecto de ley cuyo fin es aclarar sus facultades, sobre todo para suspender desde un inicio aquella publicidad que infrinja lo dispuesto por la LFPC.

El otorgamiento de estas facultades dependerá de la Cámara de Diputados, que es la instancia que se encarga de estudiar y aprobar dichas propuestas.

¡Consumidores denunciantes!

Cualquier consumidor tiene la capacidad de exigir que la publicidad de los servicios y productos que adquiera o contrate sea veraz; en caso contrario usted tiene a su disposición el recurso de denunciar ante PROFECO cualquier irregularidad en este sentido, y dicha institución tiene la responsabilidad de actuar en su favor.

La SS: otra instancia reguladora de la publicidad

La Secretaría de Salud (SS) salvaguarda la salud de los consumidores a través del control sanitario de la publicidad referente a:

- Prestadores de servicios de salud
- Alimentos y bebidas no alcohólicas
- Bebidas alcohólicas y tabaco
- Medicamentos
- Plaguicidas
- Productos de perfumería y belleza
- Procedimientos de embellecimiento
- Productos de aseo

Cabe señalar que los alimentos y las bebidas no alcohólicas, los productos de perfumería, de belleza y de aseo no requieren un permiso para anunciarse, lo cual no quiere decir que no están obligados a cumplir con el Reglamento de la Ley General de Salud en Materia de Control Sanitario de la Publicidad; los anuncios publicitarios de este tipo sólo deberán incluir dos clases de leyendas:

- Precautorias del consumo racional del producto, por ejemplo, «Dejar de fumar reduce importantes riesgos en la salud».
- Promotoras de una alimentación equilibrada, por ejemplo, «Coma frutas y verduras».

Para corroborar que los anunciantes se apegan al reglamento, la SS monitorea diariamente los anuncios publicitarios en televisión, radio, medios impresos e Internet.

Si se llegan a detectar irregularidades, la SS envía un citatorio al proveedor, indicándole la razón por la que infringe el reglamento de salud, asimismo se le comunica una orden de suspensión del mensaje publicitario.

Cuando es la primera vez que el proveedor quebranta el reglamento, la SS impone una amonestación; si lo hace por segunda vez se le multa por cada anuncio infractor detectado.

Los anuncios publicitarios en los que esta dependencia centra más su atención son aquellos que promueven bebidas alcohólicas y tabaco, medicamentos, plaguicidas, productos de aseo personal y pastillas, jabones o cremas para bajar de peso, ya que son productos que pueden ocasionar daños graves a la salud.

Fuente: Departamento de Monitoreo de Medios de la Dirección de Control Sanitario de la Publicidad, SS.

El Consejo de Autorregulación y Ética Publicitaria

El Consejo de Autorregulación y Ética Publicitaria, A. C. (Conar) es un organismo con autoridad moral, integrado por anunciantes, agencias de publicidad y medios de comunicación, el cual tiene injerencia en la atención a inconformidades que algún anunciante o consumidor -que se sienta afectado por la información que se transmite a través de la publicidad- manifieste ante casos de publicidad desleal o engañosa, por el uso de ideas que otro esté utilizando, o bien, porque note irregularidades en los anuncios publicitarios.

Con la creación del Conar, en enero de 1997, se busca orientar a quienes se dedican al quehacer publicitario para que actúen con libertad, pero responsablemente, respetando siempre ocho principios contenidos en el Código de Ética Publicitaria:

I. **Legalidad**. Apego de la publicidad a las normas jurídicas vigentes y a las normas que de este Código emanen.

II. **Honestidad**. La publicidad se hará con rectitud e integridad, empleando información y documentación adecuadas.

III. **Decencia**. Las personas que intervengan en el quehacer publicitario actuarán y participarán respetando los valores morales y sociales de la comunidad, entendiendo por éstos al cuerpo de obligaciones entre los individuos y la sociedad, en el mismo lugar, tiempo y espacio.

IV. **Veracidad**. Libertad de expresar, a través de la publicidad, las características y bondades debidamente acreditadas con que cuentan los bienes, servicios o conceptos, omitiendo cualquier expresión que contemple verdades parciales. Las descripciones o imágenes relativas a hechos verificables deben estar sujetas a comprobación fehaciente y con bases específicas en el momento que se requiera. Debe tenerse especial cuidado en la publicidad dirigida a los niños y jóvenes, evitando aprovecharse de su credulidad o falta de experiencia.

V. **Dignidad**. Abstenerse de presentar o aludir a situaciones discriminatorias o denigratorias por razones de raza, edad, sexo, religión, afiliación política, nacionalidad o condición social.

VI. **Respeto**. No denigrar directa o implícitamente los productos, servicios o conceptos de un competidor ni copiar sus ideas publicitarias. La denigración de un competidor constituye no sólo la falta al honor profesional del quehacer publicitario, sino que conduce a un debilitamiento de la confianza que el público dispensa a la publicidad.

VII. **Justa competencia**. La comprobación de bienes, servicios o conceptos podrá llevarse a cabo siempre y cuando sean de la misma especie, tomando como referencia idénticos elementos objetivos de comparación. Los puntos de comparación deben basarse en hechos comprobables y fehacientes, no deben ser seleccionados de manera injusta o parcial y en general deben evitar que la comparación pueda engañar al consumidor.

VIII. **Bienestar y salud**. La publicidad, en su forma, se abstendrá de incluir imágenes, textos o sonidos que induzcan a prácticas inseguras, y que por este hecho se atente o ponga en riesgo la salud de los seres humanos y de cualquier otro ser viviente.

Fuente: Presidencia del Consejo de Autorregulación y Ética Publicitaria, A. C.

En caso de ser víctima de publicidad engañosa puede interponer su denuncia ante PROFECO a través de los siguientes medios:

Teléfono del consumidor: (5)568-87-22 ó (5)211-64-14.

Fax del consumidor: (5)211-15-37.

O bien, acudiendo personalmente a la Delegación Federal o Metropolitana de PROFECO más cercana a su domicilio.

Amigo lector: usted es el protagonista de la práctica publicitaria en México, por lo que también debe ser su principal crítico y propugnar para que eleve su calidad, y para que sus intereses económicos y sus derechos como consumidor no resulten afectados.

Graciela Muñoz

Fuentes: -Omar Blanco Ramírez, director general de Arbitraje y Resoluciones, PROFECO.
-Ley Federal de Protección al Consumidor.
-Código de Ética Publicitaria.

Delfinoterapia:

¿una **solución** por debajo **del**

agua?

Qué hay detrás de...

Los delfines han sido ancestralmente inspiración de leyendas para los escritores y enigma para los científicos. Aristóteles, por ejemplo, tenía la certeza de que rescataban a los marineros que se encontraban en peligro; para los hombres de ciencia, el gran tamaño del cerebro de estos mamíferos ha sido objeto de continuo estudio.

En la década de los setenta, en Australia, vuelven a ser motivo de sorpresa y polémica: surge la delfinoterapia, bajo la hipótesis que estipula que las ondas ultrasónicas emitidas por los delfines son capaces de estimular al sistema nervioso central de los humanos. Incluso se supone que el animal detecta la zona dañada y sabe a qué frecuencia debe emitir el ultrasonido.

En México, a partir de 1991, se aplica la delfinoterapia a niños que padecen trastornos neurológicos como síndrome de Down, parálisis cerebral, retraso psicomotor, secuelas de meningitis, encefalitis, cirugías craneales e incluso autismo.

En el «consultorio»

Llegamos al «Acuario Aragón» en la ciudad de México, único lugar en la república que ofrece lo que ellos mismos denominan «medicina alternativa con delfines».

Son las ocho de la mañana y circula un aire gélido. En las gradas -ideadas originalmente para espectadores en busca de recreación- aguarda una docena de pacientes con diversos trastornos neurológicos, cuyas edades fluctúan entre los seis meses y los 16 años. Los delfines son tres, las tandas de pacientes que entran al estanque de agua helada también son de tres. Cada paciente es auxiliado por personal egresado de la Cruz Roja con el título de paramédico, también tienen experiencia en el manejo de delfines y en el trato con personas discapacitadas, por lo que sirven de enlace entre el paciente y el animal. Los instructores usan trajes térmicos, en cambio, los niños llevan ropa normal. El cuadro es ambientado con música instrumental suave y relajante.

La mayoría de los infantes se resiste a entrar al estanque, y una vez sumergidos hasta el cuello, gesticulan y berrean hasta que poco a poco ceden a la magia del delfín que se les acerca y los husmea. Pero hay pacientes que durante los 15 minutos de la sesión «no se hallan» y no cesan de llorar. Los que pueden caminar salen tiritando de frío, con el cuerpo encogido, mientras sus familiares, con semblante risueño que sugiere esperanza, inmediatamente los arropan.

Y así acuden a ocho sesiones de entre 13 y 15 minutos cada una, con un costo total de $ 3,500.00. El tiempo es breve porque dicen que si los lapsos se prolongan puede haber una

sobreestimulación contraproducente en el paciente. Federico Quiroz, terapeuta de delfinoterapia, confiesa: «No se ha llegado a la comprensión final del proceso; no nos consta, pero los resultados son alentadores y los niños se van balbuceando, más despiertos».

...¿Y qué dice el doctor?

La escena anterior es emotiva, pero no debemos soslayar el aspecto frío, pero preciso, de la ciencia. Jorge Hernández Franco, jefe del Departamento de Medicina de Rehabilitación del Instituto Nacional de Neurología y Neurocirugía «Manuel Velasco Suárez», nos explica: «Cuando hablamos de niños con problemas neurológicos, sabemos que hay un proceso natural de reorganización en el sistema nervioso, el cual sucede en todas las personas. En todo momento se lleva a cabo una reorganización neuronal denominada 'plasticidad neuronal'. El cerebro de las personas afectadas busca nuevas vías para tratar de readaptar, sustituir, y compensar la lesión que sufrió su sistema nervioso».

Con respecto a la delfinoterapia, el doctor Hernández Franco admite que no se puede saber a ciencia cierta si las ondas ultrasónicas del delfín provocan una reorganización a nivel cerebral. «Las terapias físicas en general tienen un origen empírico, puesto que es difícil evaluar su efectividad en el campo de la neurología debido a que los procesos de rehabilitación son naturales.

«No existe una terapia neurológica 'convencional' a base de ondas ultrasónicas, y no son las ondas precisamente las que aumentan la plasticidad -continúa el especialista-, además todo estímulo sensorial se va a traducir en el cerebro y en el sistema nervioso en un cambio motor. El entorno juega un papel determinante, el agua, la presencia del animal y la música sí son factores que pueden favorecer la reorganización neuronal».

Por otro lado, lo frío del agua aumenta la espasticidad -tono muscular en diferentes grados- y no permite la relajación, lo que debe ser la meta de cualquier terapia. Este factor es negativo especialmente para las personas con parálisis cerebral, pues al estar más rígidos de lo normal puede haber lesiones como fracturas.

Sin embargo, el doctor no toma una postura de rechazo total: «La rehabilitación neurológica, tanto de niños como de adultos, es hoy en día un campo virgen, por ello es necesario revisar todas las terapias, incluyendo la delfinoterapia. Hay que realizar una evaluación científica para poder retomar los elementos favorables de las terapias y establecer una que sea útil para los pacientes con problemas neurológicos.

«Tal vez en un futuro los investigadores evalúen que sí se puede medir la plasticidad, y que determinadas ondas la estimulan, en ese caso, ¡adelante!».

El delfín, ¿buen «terapeuta»?

No podemos dejar de lado las posibilidades biológicas y el conocimiento científico que se tiene del «terapeuta», es decir, del delfín.

Carlos Godínez, biólogo marino y catedrático de la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM), explica: «De los delfines no se conoce mucho, lo que se sabe son cuestiones fisiológicas. Su conformación cerebral es impresionante, el cerebro es tan grande que ha intrigado a mucha gente, sobre todo porque tienen más materia gris -zona donde se encuentran las neuronas- que nosotros, esto hace suponer que poseen más neuronas que los humanos. El cerebro del delfín siempre ha sido objeto de mitos, pero en realidad no sabemos qué proceso desarrolle, además no hace fibra óptica ni viaja a la Luna».

A raíz de la continua curiosidad que despierta en los científicos, en la década de los setenta se descubrió que los delfines emiten ondas sonoras de muy alta frecuencia, comparables a las de los radares de los barcos y los aviones, que al pegar con un objeto rebotan y regresan al emisor.

«La información que proporciona una onda sonora -continúa nuestro entrevistado- es más rica que la información visual. El delfín tiene la

capacidad de orientarse, calcular distancias, tamaño, forma, estructuras y densidad de los objetos, incluso se especula que pueden radiografiar, pero su función es básicamente la de localizar en el sistema de comunicación de los delfines -se denomina 'ecolocalización'-, además de que es muy eficiente para navegar».

Con respecto a la delfinoterapia, el biólogo Godínez comenta: «Supongo que las ondas ultrasónicas del delfín pueden tener algún efecto sobre el ser humano, pero muy limitado, aunque no lo descarto por completo. Pero si en realidad tiene poderes curativos, el hombre puede crear ultrasonido e incluso modular su intensidad. De confirmarse la hipótesis, el delfín es prescindible; las explicaciones que se dan para fundamentar la delfinoterapia son una especulación gigantesca porque no existe ninguna evidencia».

En el aspecto sanitario, el delfín es en general un animal sano, aunque puede transmitir enfermedades graves como leptospirosis, tuberculosis e incluso provocar abortos en mujeres embarazadas. Para contraer estos males no es necesario zambullirse, basta con que el animal respire cerca de las personas. Al ser un mamífero como nosotros, compartimos enfermedades.

En México, la gran mayoría de los animales en cautiverio ha sido capturada en su hábitat, y este cambio drástico puede provocar comportamientos agresivos, nerviosismo y úlceras, y por estas circunstancias pueden llegar a alterarse y atacar. Aunque los accidentes con delfines son poco probables, dado su eficiente sistema de ecolocalización.

APAC: «la delfinoterapia, un estímulo más»

Finalmente buscamos la opinión de la Asociación Pro Personas con Parálisis Cerebral I. A. P. (APAC), que por el prestigio que ha labrado en sus 29 años de labor constituye una autoridad en la materia.

Carmelina Ortiz Monasterio, presidenta de APAC, nos externa su opinión: «La delfinoterapia es una búsqueda, un esfuerzo más, es un contacto, una experiencia, pero no es una solución para problemas de daño neurológico.

«El reto de aprender algo nuevo, viajar, conocer personas, ir al zoológico, por supuesto que alerta a cualquier persona. Los padres que tenemos hijos con capacidades diferentes, debemos evaluar y no tomar todo lo que se ofrece, porque somos capaces -en especial las madres- de hacer locura y media pensando que es la solución».

La presidenta de APAC considera que la delfinoterapia no es para todos los niños: «Para algunos es un profundo regocijo y a otros les da miedo el agua, se sienten inseguros. Además el agua fría no es lo más conveniente para la espasticidad.

«El llanto de un niño con parálisis cerebral no es del todo negativo, no es porque le duela algo, es simplemente una forma de protesta, una vía de expresión. A los padres con hijos que padecen parálisis cerebral les recomiendo que elijan un camino serio y busquen alternativas que compensen y contribuyan a una mejora. No estoy de acuerdo con quienes prometen algo que es imposible, no debe ofrecerse la delfinoterapia a los padres como una solución, es sólo una experiencia más».

En fin, después de la orquesta de conocimientos y opiniones de expertos en diferentes áreas que competen a la delfinoterapia, queda en sus manos y bajo su criterio la decisión de someter o no a su niño con trastornos neurológicos a este método alternativo. Sólo recuerde que hasta hoy, la delfinoterapia sigue siendo un acto de fe.

Paola Herrera

Fuentes: -Entrevista con Federico Quiroz, terapeuta de delfinoterapia y responsable de este servicio en el «Acuario Aragón». -Entrevista con Jorge Hernández Franco, médico especialista en Medicina Física y Rehabilitación y jefe del Departamento de Medicina de Rehabilitación del Instituto Nacional de Neurología y Neurocirugía «Manuel Velasco Suárez». -Entrevista con Carlos Godínez, biólogo marino y catedrático de la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM). -Entrevista con Carmelina Ortiz Monasterio de Molina, presidenta de la Asociación Pro Personas con Parálisis Cerebral (APAC).

Contrapunto

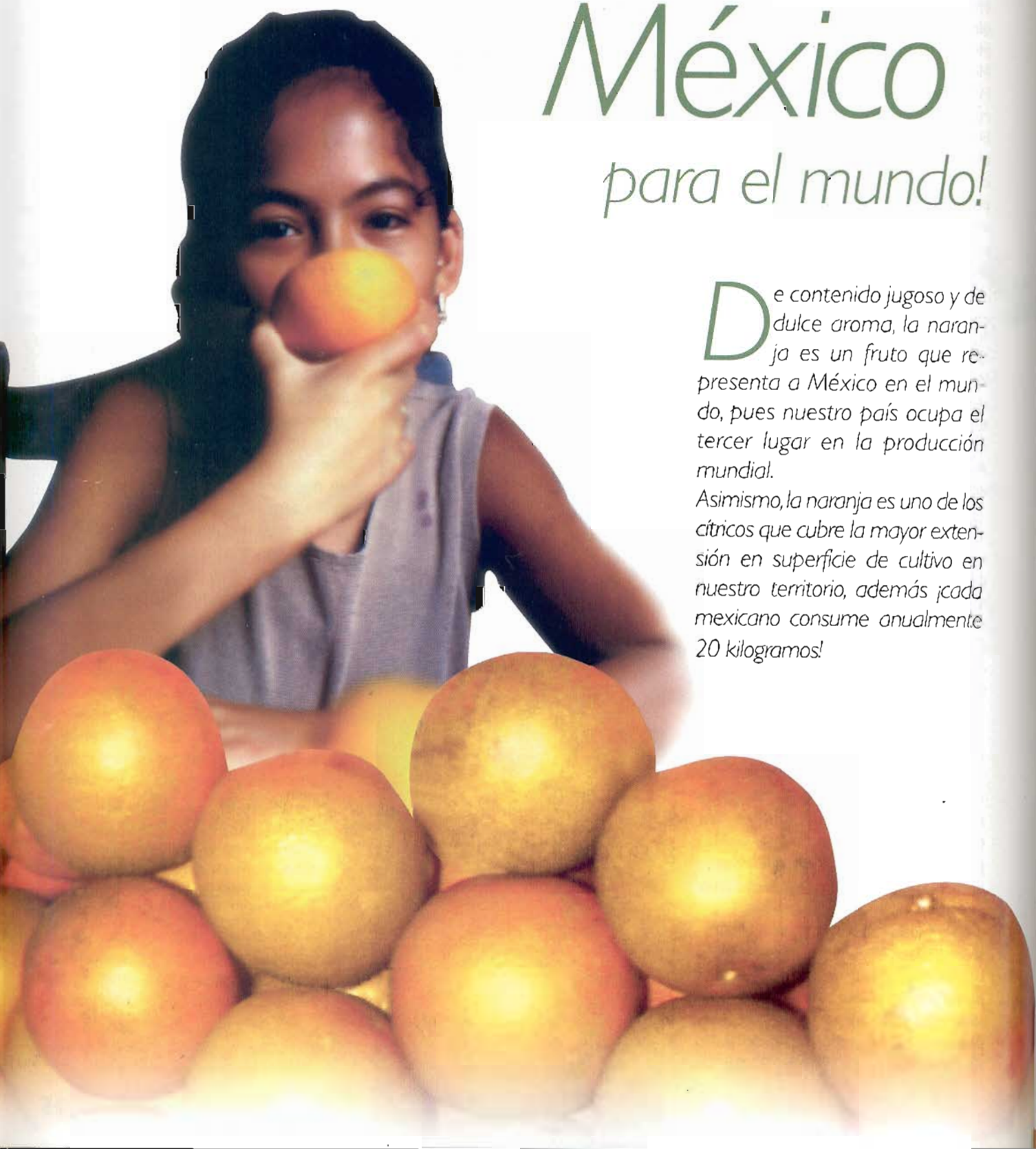
«Los delfines, cuando están en altamar y tienen un padecimiento orgánico, lo saben y llaman a otros delfines; entre varios estimulan la zona dañada y curan al animal enfermo». Federico Quiroz, terapeuta de delfinoterapia.

«Sólo aceptamos a niños entre los seis meses y los 16 años de edad porque tienen mayor probabilidad de mejora, ya que el daño no está tan avanzado». Federico Quiroz.

«Cuando un delfín está enfermo, es auxiliado por otros delfines, ellos lo ayudan a flotar para que pueda respirar en lo que sana la lesión. No se curan, simplemente se auxilian». Carlos Godínez, biólogo marino.

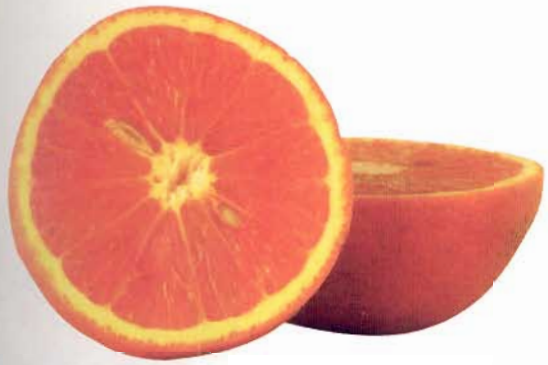
«Un paciente adulto tiene la misma capacidad de rehabilitación que un niño. Un adulto ya tiene desarrolladas las memorias multimusculares -las que nos dicen cómo caminar, sentarnos, movernos-, lo que nos permite reeducar al paciente más rápido. En cambio, al niño hay que enseñarle desde cero, pero tiene la ventaja de contar con mayor plasticidad que el adulto. Los dos tienen características diferentes que se compensan». Jorge Hernández Franco, médico especialista en

La naranja: ¡de México para el mundo!



De contenido jugoso y de dulce aroma, la naranja es un fruto que representa a México en el mundo, pues nuestro país ocupa el tercer lugar en la producción mundial.

Asimismo, la naranja es uno de los cítricos que cubre la mayor extensión en superficie de cultivo en nuestro territorio, además ¡cada mexicano consume anualmente 20 kilogramos!



Una fruta que llegó para quedarse

La naranja es un fruto originario de Asia. En sus crónicas, Bernal Díaz del Castillo cuenta que la introducción de este cítrico a nuestro continente se inició en 1521, al establecerse las primeras huertas en la ribera del río Coatzacoalcos, Veracruz, y a partir de entonces su cultivo se extendió a diversas regiones del país.

En la actualidad la producción de esta fruta se lleva a cabo en 28 entidades, lo que permite que la naranja llegue a los cuatro puntos cardinales del territorio nacional. Las variedades que predominan son: valencia y, en menor medida, navel, parson y brown.

La naranja valencia tiene los mayores niveles de producción nacional de enero a mayo, periodo en el que usted la puede encontrar en abundancia y a precio bajo. De agosto a diciembre los costos se elevan porque su producción disminuye.

Los mexicanos somos afortunados por tener en abundancia una fruta de calidad como la naranja.

¿Sabía usted que en nuestro país un kilogramo de naranja cuesta en promedio $ 2.50 y para hacer un vaso de jugo de 250 ml se necesitan sólo tres naranjas?, es decir, su costo aproximado es de ¡$ 1.50! En cambio, en Miami, E.U., un kilo de naranja se comercializa en el mercado a un precio de $ 13.50, lo cual significa que un vaso de jugo tendría un precio de $ 8.10. Mientras tanto, en Suiza un kilo de naranja cuesta aproximadamente $ 14.00, por lo que un vaso de jugo tiene un precio de $ 8.40. Y si algún consumidor desea saborear esta bebida en un restaurante de París, Francia, tendría que pagar en promedio $ 50.00.

Acompáñenos a disfrutar este jugoso reportaje para conocer más de este fruto, cuidadosamente cultivado por manos mexicanas, sus bondades nutrimentales y su comercialización en el extranjero.

Panorama nacional

Los principales estados productores de naranja son Veracruz, Tamaulipas, San Luis Potosí, Nuevo León y Sonora.

La principal entidad productora de naranja es Veracruz, estado que en el periodo 1990-1997 abarcó el 43 por ciento de la superficie cultivada nacional, y su producción en 1997 fue de un millón 954 mil 564 toneladas, cantidad que representa aproximadamente el 50 por ciento de la producción nacional (3 millones 917 mil 942 toneladas).

La producción de naranja se envía a las principales ciudades del país -específicamente a las centrales de abasto-, siendo la del Distrito Federal la que reúne el mayor volumen para posteriormente distribuirlo en toda la república.

La naranja mexicana en el mundo

Estadísticas proporcionadas por la FAO (Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación) indican que la producción de naranja a nivel mundial durante el ciclo 1996-1997 estuvo encabezada por Brasil (29.2%), seguida de Estados Unidos (21.4%) y el tercer lugar lo ocupó México (5%).

La naranja es una de las frutas que más se consume en el mundo, principalmente en jugo, ya sea fresca o procesada.

La industrialización de la naranja en jugo es una forma de comercialización que ha cobrado suma importancia en los países productores de este cítrico. Cabe destacar que los principales exportadores son Brasil, Israel, Estados Unidos y México, entre otros.

La naranja y su salud

A través de la historia la naranja ha jugado un papel muy importante en la prevención de algunas enfermedades como el escorbuto, debido a que es rica en vitamina C; también contiene las vitaminas B1, B2, B3, B5, B6 y E.

Asimismo, la naranja y los cítricos en general fortalecen las defensas del organismo, específicamente para la prevención de padecimientos como gripe y resfriado.

Investigaciones realizadas por el Instituto Nacional del Cáncer en Estados Unidos indican que este fruto tiene propiedades anticancerígenas, ya que en los últimos años observaron que el consumo frecuente de jugo de naranja reduce el riesgo de padecer cáncer de estómago.

La medicina natural recomienda la cáscara y la flor de naranja para el tratamiento de la bronquitis crónica.

Asombroso, ¿no le parece?

Fuente: Revista Claridades Agropecuarias, núm. 63, noviembre de 1998.

Calidad de jugos y néctares de fruta

Un considerable porcentaje de consumidores adquiere las frutas procesadas e industrializadas, como jugos, néctares, concentrados de fruta, jaleas, mermeladas, fruta deshidratada y conservas, entre otros productos. Para que usted conozca la calidad de las principales marcas de jugos y néctares que se comercializan en el mercado, PROFECO analizó estas bebidas en su Laboratorio de Pruebas.

El estudio abarcó 33 néctares de los sabores con mayor demanda (manzana, durazno, guayaba y mango) y 30 jugos (naranja, concentrado de naranja, manzana y uva).

Elaboración de jugos y néctares

En la elaboración de jugos, néctares y concentrados de fruta, la calidad de la materia prima es un factor primordial, el cual está determinado por la cepa del árbol frutal, las condiciones climáticas, el grado de madurez de la fruta y el método de recolección que se utilice.

Las etapas más importantes para la producción de jugos de fruta son: extracción del jugo, clarificación, remoción de la pulpa por medio de filtros, extracción del aire, enlatado o envasado, y esterilización. Actualmente, muchas marcas de jugos y néctares se envasan en lata o en Tetra Brik, en forma completamente aséptica y cumpliendo con el requisito denominado «esterilidad comercial» (libre de microorganismos patógenos). Esto se logra gracias a un tratamiento térmico previo (el producto se somete a altas temperaturas durante un corto periodo y se enfría bruscamente); esta técnica ha permitido distribuir productos en grandes zonas territoriales, facilitando su manipulación.

¿Cuál fue la normatividad?

Para evaluar la calidad de jugos y néctares se tomaron como base las siguientes normas:

-NOM-002-SCFI-1993. Contenido neto. Tolerancias y métodos de verificación.

-NOM-051-SCFI-1994. Especificaciones generales de etiquetado para alimentos y bebidas no alcohólicas preenvasados.

-NMX-F-45-1982. Jugo de manzana.

-NMX-F-118-1984. Jugo de naranja envasado.

-NMX-F-44-1983. Jugo de uva.

-NMX-F-73-S. Néctar de manzana.

-NMX-F-78-S-1980. Néctar de guayaba.

-NMX-F-72-S-1980. Néctar de durazno.

-NMX-F-057-S-1980. Néctar de mango.

-NOM-130-SSAI. Alimentos envasados en recipientes de cierre hermético y sometidos a tratamiento térmico.

Así como el Reglamento de la Ley General de Salud de 1988.

En forma natural es mejor

La composición aproximada de un jugo de naranja es de 10 por ciento de carbohidratos, es alto en contenido de vitamina C y ácido fólico. Por su parte, las manzanas no contienen vitamina C, pero en muchos casos esta sustancia se les agrega para evitar la oxidación.

Parámetros de evaluación

Contenido neto. Se verificó que lo señalado en la etiqueta correspondiera al contenido real del envase.

Información al consumidor. Se observó que el producto presentara la siguiente información: marca, denominación, contenido neto, nombre y domicilio fiscal, leyenda «Hecho en México» o país de origen, fecha de caducidad o consumo preferente, además de que la información apareciera redactada en idioma español.

Veracidad de la etiqueta. Se revisó que los datos en la etiqueta fueran veraces y su presentación no indujera a error al consumidor con respecto a la naturaleza y características del producto.

Características de sabor y apariencia. Se comprobó que los productos tuvieran las características de color y sabor característicos, y que estuvieran libres de materia extraña como cáscaras, semillas u otras partículas gruesas de fruta.

Composición química. Se verificó que los azúcares presentes en el producto correspondieran a los de la fruta declarada; en caso de detectarse la presencia de otros, se corroboró que éstos cumplieran con el máximo permitido por la norma. Asimis-

Valor nutrimental promedio de los jugos naturales

Tipo de jugo	Agua (%)	Fibra (g)	Carbohidratos (%)	Proteína (%)	Grasa (%)	Calcio	Hierro	Mg	Na	K	Zn	Vitamina C	Vitamina B	Vitamina A
Jugo de naranja	89	0.1	9.9	0.6	0.1	8	0.4	11	2	175	0.07	34	0.48	18
Jugo de manzana	87.8	0.1	13.8	0.0	0.1	6	0.4	3	3	119	0.03	0	0.34	0
Jugo de piña	80.4	0.0	13.9	0.3	0.1	17	0.3	13	1	134	0.11	0	—	0.1
Jugo de toronja	87.3	0.0	11.1	0.6	0.1	81	0.4	10	2	162	0.06	21	—	0
Jugo de uva	82.4	0.0	15.0	0.3	0.0	9	0.2	10	3	132	0.05	2	—	1

Recomendaciones de compra y de conservación

Antes de adquirir uno de estos productos lea la etiqueta, verifique la lista de ingredientes y asegúrese de que es lo que usted desea; existen algunas marcas de jugos que se declaran como 100 por ciento naturales, pero en realidad tienen saborizantes y conservadores.

-Adquiera productos cuya fecha de caducidad o consumo preferente no esté muy próxima.

-Observe que la lata o el envase no estén abombados, pues ello es señal de que existen bacterias, y el consumo del producto puede representar un riesgo para la salud.

-Compruebe que la lata no esté golpeada, pues de lo contrario el barniz que recubre el interior podría estar deteriorado y contaminar el producto; también revise que las latas no presenten puntos oxidados.

-Lea las instrucciones de conservación: hay jugos y néctares que después de abrirse deben conservarse en refrigeración.

mo se cuantificó el contenido de sólidos y la acidez característica de cada jugo o néctar, al igual que el contenido de pulpa de fruta en los néctares.

Calidad sanitaria. Se revisó que los productos cumplieran con las especificaciones microbiológicas que exige la normatividad, comprobando la ausencia de microorganismos patógenos.

Los detalles con los resultados parciales y la evaluación global de calidad obtenidos por cada jugo y néctar se muestran en las siguientes tablas.

Cabe señalar que los precios promedio de este estudio fueron investigados durante la segunda quincena del mes de febrero del presente año. Si usted requiere mayor información lo invitamos a comunicarse a la Coordinación de Investigación de PROFECO al número (5) 544-21-22 o al (5) 549-04-95.

Fuente: Coordinación General de Investigación, PROFECO.

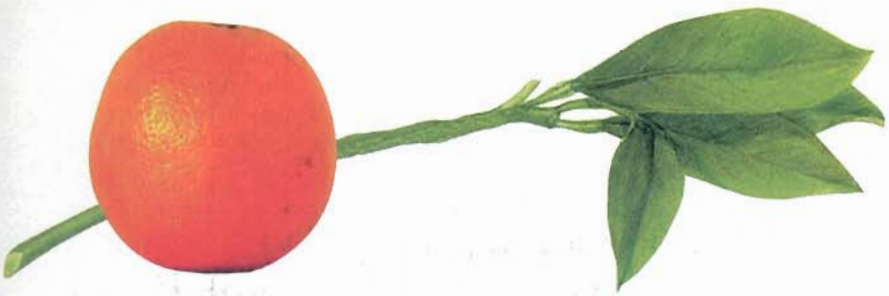
Excelente Bueno Regular Deficiente

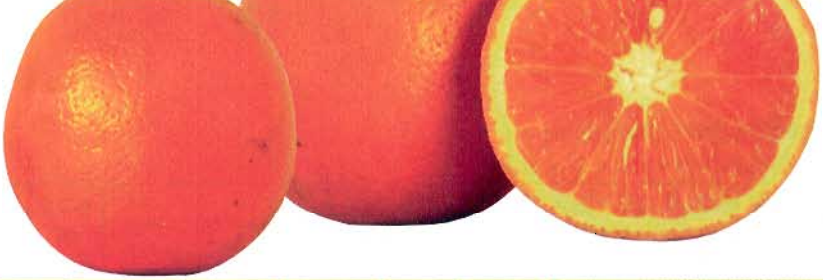
Jugo de diversas frutas

Marca País de origen	Contenido neto		Información al consumidor	Veracidad de la etiqueta	Características de sabor y apariencia	Composición química	Calidad sanitaria	Precio ($) 250 ml	Evaluación global de calidad	Observaciones
	Declarado	Verificado								
Zanahoria, manzana y tres frutas cítricas Splash V8 (México)	1.0 L	0.990 L	Completa					3.70	**100**	
Ocean Spray (manzana y arándano) (E. U.)	1.89 L	1.90 L	Completa*					6.00	**90**	*La etiqueta en español no declara país de origen y tampoco se señala la fecha de caducidad en la etiqueta original.
Piña, guayaba y mango Chiquita (E. U.)	1.89 L	1.89 L	Completa					2.98	**80**	Su calificación disminuyó a causa de la publicidad que afirma: "Pruebe el coctel de jugos concentrados de piña, guayaba y mango, y se sentirá transportado a una exótica isla donde la brisa sopla bajo el cielo azul".

Jugo de naranja

Marca País de origen	Contenido neto		Información al consumidor	Veracidad de la etiqueta	Características de sabor y apariencia	Composición química	Calidad sanitaria	Precio ($) 250 ml	Evaluación global de calidad	Observaciones
	Declarado	Verificado								
Florida's natural (E. U.)	1.89 L	1.90 L	Completa	☺	☺	☺	☺	4.38	**100**	
Florida 7 (México)	250 ml	252 ml	Completa	☹	☺	😐	☺	4.70	**76**	Su calificación disminuyó porque su composición presenta azúcares diferentes a los de la naranja, en cantidades mayores a las permitidas por la norma, por lo que su etiqueta no es veraz al denominarse jugo de naranja.
Sonrisa Premium (México)	1.0 L	1.0 L	Completa	☹	☺	😐	☺	3.85	**72**	En su etiqueta se declara como producto sin azúcar, pero en su composición se detectaron azúcares diferentes a los de la naranja, por lo que su etiqueta no es veraz; además presentó pequeños trozos de cáscara de fruta, lo que también demerita la calidad del producto.
Herdez (México)	1.0 L	1.0 L	Completa	☹	☺	😐	☺	3.50	**72**	Su calificación disminuyó porque su composición presenta azúcares diferentes a los de la naranja y en cantidades mayores a las permitidas por la norma, por lo que su etiqueta no es veraz al denominarse jugo de naranja; además se detectaron pequeños trozos de cáscara de fruta, lo que también demerita la calidad del producto.
Florida 7 (México)	1.0 L	0.990 L	Completa	☹	☺	😐	☺	4.00	**72**	Su calificación disminuyó porque su composición presenta azúcares diferentes a los de la naranja y en cantidades mayores a las permitidas por la norma, por lo que su etiqueta no es veraz al denominarse jugo de naranja; además se detectaron pequeños trozos de cáscara de fruta, lo que también demerita la calidad del producto.
Jumex (México)	1.0 L	1.006 L	Completa	☹	☺	☹	☺	3.50	**68**	Su calificación disminuyó porque su composición presenta un alto porcentaje de azúcares diferentes a los de la naranja y en cantidades mayores a las permitidas por la norma, por lo que su etiqueta no es veraz al denominarse jugo de naranja.
Jumex (México)	250 ml	244 ml	Completa	☹	☺	☹	☺	4.00	**68**	Su calificación disminuyó porque su composición presenta un alto porcentaje de azúcares diferentes a los de la naranja y en cantidades mayores a las permitidas por la norma, por lo que su etiqueta no es veraz al denominarse jugo de naranja.
Super F7 Multivitaminado con minerales (México)	200 ml	205 ml	Completa	☹	☺	☹	☺	4.75	**68**	Su calificación se vio demeritada porque en su composición presenta un porcentaje alto de azúcares diferentes a los de la naranja y en cantidades mayores a las permitidas por la norma, por lo que su etiqueta no es veraz al denominarse jugo de naranja.
Marca Libre Aurrera (México)	1.0 L	1.030 L	Completa	☹	☺	☹	☺	2.62	**66**	Su calificación disminuyó porque su composición presenta azúcares diferentes a los de la naranja y en cantidades mayores a las permitidas por la norma, por lo que su etiqueta no es veraz al denominarse jugo de naranja.





Jugo de naranja *(continuación...)*

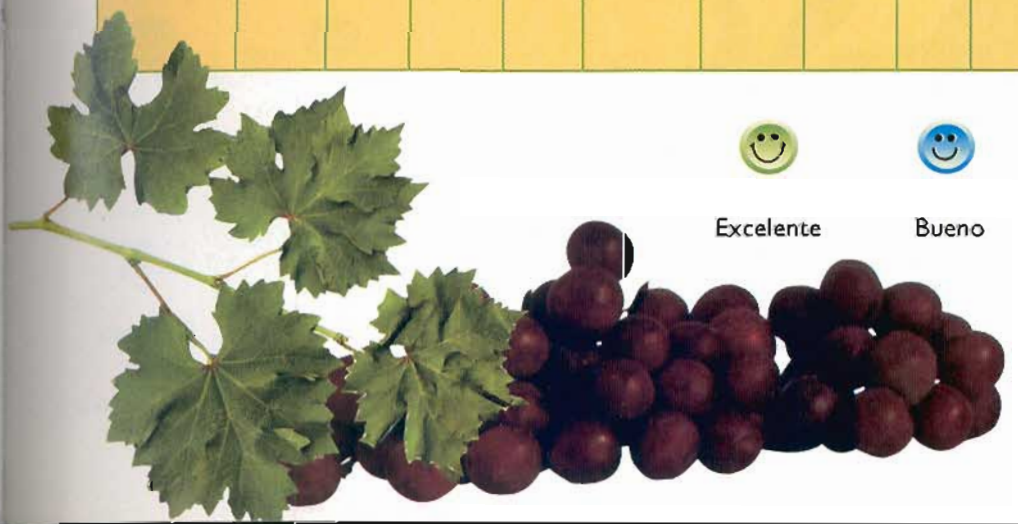
Marca País de origen	Contenido neto		Información al consumidor	Veracidad de la etiqueta	Características de sabor y apariencia	Composición química	Calidad sanitaria	Precio ($) 250 ml	Evaluación global de calidad	Observaciones
	Declarado	Verificado								
Jugos del Valle (México)	1.1 L	1.09 L	Completa	☹	☺	☹ *	☺	3.62	**66**	Su calificación disminuyó porque su composición presenta un alto porcentaje de azúcares diferentes a los de la naranja y en cantidades mayores a las permitidas por la norma, por lo que su etiqueta no es veraz al denominarse jugo de naranja. * El producto presenta una acidez mayor a la permitida por la norma.
Jugos del Valle (México)	335 ml	340 ml	Completa	☹	☺	☹ *	☺	4.55	**66**	Su calificación disminuyó porque su composición presenta un alto porcentaje de azúcares diferentes a los de la naranja y en cantidades mayores a las permitidas por la norma, por lo que su etiqueta no es veraz al denominarse jugo de naranja. * El producto presenta una acidez mayor a la permitida por la norma.
Jugos del Valle (México)	250 ml	252 ml	Completa	☹	☺	☹ *	☺	4.40	**66**	Su calificación disminuyó porque su composición presenta un alto porcentaje de azúcares diferentes a los de la naranja y en cantidades mayores a las permitidas por la norma, por lo que su etiqueta no es veraz al denominarse jugo de naranja. * El producto presenta una acidez mayor a la permitida por la norma.
Jugos del Valle con fibra "Supersaludable" (México)	1.0 L	1.008 L	Completa (*)	☹	☺	☹ *	☺	4.50	**61**	Su calificación disminuyó porque su composición presenta un alto porcentaje de azúcares diferentes a los de la naranja y en cantidades mayores a las permitidas por la norma, por lo que su etiqueta no es veraz al denominarse jugo de naranja. * El producto presenta una acidez mayor a la permitida por la norma. (*) El uso de la palabra "supersaludable" provocó una disminución en la evaluación, porque la norma de etiquetado prohibe el uso de declaraciones que indiquen un valor nutrimental especial o superior.
Parmalat (México)	1.0 L	1.0 L	Completa	☹	☺	☹ *°	☺	3.62	**60**	Su calificación disminuyó porque su composición presenta un porcentaje muy alto° de azúcares diferentes a los de la naranja y en cantidades mayores a las permitidas por la norma, por lo que su etiqueta no es veraz al denominarse jugo de naranja. * El producto presenta una acidez mayor a la permitida por la norma.
Confrutta (México)	1.0 L	1.004 ml	Completa	☹	☺	☹ *°	☺	2.15	**56**	Su calificación disminuyó porque su composición presenta un porcentaje muy alto° de azúcares diferentes a los de la naranja y en cantidades mayores a las permitidas por la norma, por lo que su etiqueta no es veraz al denominarse jugo de naranja. * El producto presenta una acidez mayor a la permitida por la norma.
Marca Propia Comercial Mexicana (México)	1.0 L	0.990 L	Completa	☹	☺	☹ *°	☺	2.70	**55**	Su calificación disminuyó porque su composición presenta un porcentaje muy alto° de azúcares diferentes a los de la naranja y en cantidades mayores a las permitidas por la norma, por lo que su etiqueta no es veraz al denominarse jugo de naranja; además, aunque se declara que no contiene conservadores se detectó la presencia de dichas sustancias. * El producto presenta una acidez mayor a la permitida por la norma.

Jugo de naranja concentrado

Marca País de origen	Contenido neto		Información al consumidor	Veracidad de la etiqueta	Características de sabor y apariencia	Composición química	Calidad sanitaria	Precio ($) 100 g	Evaluación global de calidad	Observaciones
	Declarado	Verificado								
Florida 7 (México)	400 g	419 g	Completa					5.36	**100**	
Sonrisa Premium (México)	400 g	415 g	Completa					4.35	**76**	Su calificación se vio demeritada porque su composición presenta azúcares diferentes a los de la naranja y en su etiqueta se declara 100 por ciento puro y sin azúcar, por lo que ésta no es veraz.
Selección Gigante (México)	1350 g	1323 g	Incompleta					3.41	**66**	Su calificación se vio demeritada porque su composición presenta un porcentaje alto de azúcares diferentes a los de la naranja, por lo que su etiqueta no es veraz al denominarse jugo de naranja 100 por ciento natural.
Marca Libre Aurrera (México)	675 g	671 g	Completa						**66**	Su calificación se vio demeritada porque su composición presenta un porcentaje alto de azúcares diferentes a los de la naranja, por lo que su etiqueta no es veraz al denominarse jugo de naranja 100 por ciento natural.

Jugo de uva

Marca País de origen	Contenido neto		Información al consumidor	Veracidad de la etiqueta	Características de sabor y apariencia	Composición química	Calidad sanitaria	Precio ($) 250 ml	Evaluación global de calidad	Observaciones
	Declarado	Verificado								
Sonrisa (México)	1000 ml	1000 ml	Completa					3.85	**68**	Su calificación se vio demeritada porque su composición presenta un porcentaje alto de azúcares diferentes a los de uva, por lo que su etiqueta no es veraz al denominarse jugo de uva.
Jumex (México)	250 ml	248 ml	Completa					4.50	**64**	Su calificación se vio demeritada porque su composición presenta un porcentaje muy alto° de azúcares diferentes a los de uva, por lo que su etiqueta no es veraz al denominarse jugo de uva.
Jumex (México)	1000 ml	1005 ml	Completa					4.00	**64**	Su calificación se vio demeritada porque su composición presenta un porcentaje muy alto° de azúcares diferentes a los de uva, por lo que su etiqueta no es veraz al denominarse jugo de uva.
Jugos del Valle "Supersaludable" (México)	1000 ml	995 ml	Completa					3.40	**63**	Su calificación se vio demeritada porque su composición presenta un porcentaje alto de azúcares diferentes a los de uva, por lo que su etiqueta no es veraz al denominarse jugo de uva, así como por el uso de la palabra "supersaludable", lo cual prohíbe la norma de etiquetado.



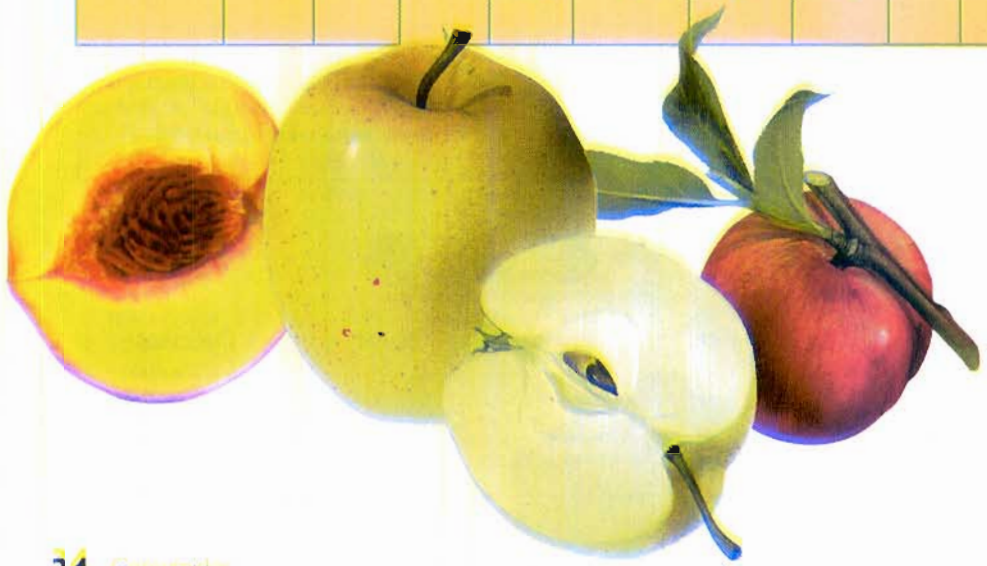
Excelente Bueno Regular Deficiente

Néctar de durazno

Marca País de origen	Contenido neto		Información al consumidor	Veracidad de la etiqueta	Características de sabor y apariencia	Composición química	Calidad sanitaria	Precio ($) 250 ml	Evaluación global de calidad	Observaciones
	Declarado	Verificado								
Jugos del Valle Tetra Brik (México)	250 ml	249 ml	Completa					4.20	**90**	Su calificación se vio demeritada porque su composición presenta una cantidad menor de sólidos solubles (vitaminas, minerales, ácidos de fruta y azúcares totales) a la que señala la norma.
Jugos del Valle lata (México)	335 ml	340 ml	Completa					4.55	**90**	Su calificación se vio demeritada porque su composición presenta una cantidad menor de sólidos solubles (vitaminas, minerales, ácidos de fruta y azúcares totales) a la que señala la norma.
Jumex botellín (México)	250 ml	243 ml	Completa					4.40	**90**	Su calificación se vio demeritada porque su composición presenta un contenido de partículas de fruta menor a lo señalado en la norma.
Jugos del Valle Tetra Brik (México)	1.10 L	1.098 L	Completa					3.62	**80**	Su calificación se vio demeritada porque su composición presenta una cantidad de sólidos solubles (vitaminas, minerales, ácidos de fruta y azúcares totales) y un grado de acidez menor a lo señalado en la norma.
Jumex Tetra Brik (México)	1.0 L	1.0 L	Completa					3.38	**80**	Su calificación se vio demeritada porque su composición presenta un contenido de partículas de fruta y un grado de acidez menor a lo señalado en la norma.
Jumex Tetra Brik (México)	200 ml	205 ml	Completa					3.75	**80**	Su calificación se vio demeritada porque en su composición presenta un contenido de partículas de fruta y un grado de acidez menor a lo señalado en la norma.

Néctar de durazno light

Marca País de origen	Contenido neto		Información al consumidor	Veracidad de la etiqueta	Características de sabor y apariencia	Composición química	Calidad sanitaria	Precio ($) 250 ml	Evaluación global de calidad	Observaciones
	Declarado	Verificado								
Jumex light Tetra Brik (México)	1.0 L	1.10 L	Completa					3.60	**100**	
Jumex light lata	300 ml	300 ml	Completa					3.50	**90**	Su calificación se vio demeritada porque su composición presenta una cantidad de partículas de fruta menor a la señalada por la norma.



Excelente

Bueno

Regular

Deficiente

Jugo de manzana

Marca País de origen	Contenido neto		Información al consumidor	Veracidad de la etiqueta	Características de sabor y apariencia	Composición química	Calidad sanitaria	Precio ($) 250 ml	Evaluación global de calidad	Observaciones
	Declarado	Verificado								
Tree Top (México)	1.0 L	1.005 L	Completa					4.60	**100**	
S & W (E. U.)	0.947	0.960	Completa					6.61	**100**	
Confrutta (México)	1.0 L	1.01 L	Completa					2.15	**60**	Su calificación disminuyó porque su composición presenta azúcares diferentes a los de la manzana, por lo que su etiqueta no es veraz al denominarse jugo de manzana.

Néctar de manzana

Marca País de origen	Contenido neto		Información al consumidor	Veracidad de la etiqueta	Características de sabor y apariencia	Composición química	Calidad sanitaria	Precio ($) 250 ml	Evaluación global de calidad	Observaciones
	Declarado	Verificado								
Jumex lata (México)	250 ml	242 ml	Completa					3.90	**85**	Su calificación se vio demeritada porque su composición presenta una cantidad menor de sólidos solubles (vitaminas, minerales, ácidos de fruta y azúcares totales) a la señalada en la norma, además se detectaron pequeños trozos de cáscara de fruta, lo que también disminuye la calidad del producto.
Jumex Tetra Brik (México)	1.0 L	1.0 L	Completa					3.38	**85**	Su calificación se vio demeritada porque su composición presenta una cantidad menor de sólidos solubles (vitaminas, minerales, ácidos de fruta y azúcares totales) a la señalada en la norma, además se detectaron pequeños trozos de cáscara de fruta, lo que también disminuye la calidad del producto.
Jugos del Valle Tetra Brik (México)	1.1 L	1.09 L	Completa					3.62	**85**	Su calificación se vio demeritada porque su composición presenta una cantidad menor de sólidos solubles (vitaminas, minerales, ácidos de fruta y azúcares totales) a la señalada en la norma, además se detectaron pequeños trozos de cáscara de fruta, lo que también disminuye la calidad del producto.
Sonrisa Premium Tetra Brik (México)	1.0 L	1.0 L	Completa					2.88	**80**	Su calificación se vio demeritada porque su composición presenta una cantidad menor de sólidos solubles (vitaminas, minerales, ácidos de fruta y azúcares totales) y un grado de acidez menor a lo señalado por la norma, lo que disminuye la calidad del producto.
Jumex Tetra Brik (México)	200 ml	199 ml	Completa					3.94	**80**	Su calificación se vio demeritada porque su composición presenta una cantidad menor de sólidos solubles (vitaminas, minerales, ácidos de fruta y azúcares totales) y un grado de acidez menor a lo señalado por la norma, lo que disminuye la calidad del producto.
Jumex lata (México)	250 ml	246 ml	Completa					3.90	**80**	Su calificación se vio demeritada porque su composición presenta una cantidad menor de sólidos solubles (vitaminas, minerales, ácidos de fruta y azúcares totales) y un grado de acidez menor a lo señalado por la norma, lo que disminuye la calidad del producto.

Néctar de manzana *(continuación...)*

Marca País de origen	Contenido neto		Información al consumidor	Veracidad de la etiqueta	Características de sabor y apariencia	Composición química	Calidad sanitaria	Precio ($) 250 ml	Evaluación global de calidad	Observaciones
	Declarado	Verificado								
Jugos del Valle lata (México)	335 ml	338 ml	Completa	☺	☺	😐	☺	4.55	**75**	Su calificación se vio demeritada porque su composición presenta una cantidad menor de sólidos solubles (vitaminas, minerales, ácidos de fruta y azúcares totales) y un grado de acidez menor a lo señalado en la norma, lo que disminuye la calidad del producto.
Jugos del Valle Tetra Brik (México)	275 ml	272 ml	Completa	☺	☺	😐	☺	4.11	**75**	Su calificación se vio demeritada porque su composición presenta una cantidad menor de sólidos solubles (vitaminas, minerales, ácidos de fruta y azúcares totales) y un grado de acidez menor a lo señalado en la norma, además se detectaron pequeños trozos de cáscara de fruta, lo que también disminuye la calidad del producto.
Jugos del Valle Tetra Brik (México)	250 ml	253 ml	Completa	☺	☺	😐	☺	4.20	**75**	Su calificación se vio demeritada porque su composición presenta una cantidad menor de sólidos solubles (vitaminas, minerales, ácidos de fruta y azúcares totales) y un grado de acidez menor a lo señalado en la norma, además se detectaron pequeños trozos de cáscara de fruta, lo que también disminuye la calidad del producto.
Florida 7 Tetra Brik (México)	1.0 L	1.0 L	Completa	☺	☺	😐	☺	3.98	**75**	Su calificación se vio demeritada porque su composición presenta una cantidad menor de sólidos solubles (vitaminas, minerales, ácidos de fruta y azúcares totales) y un grado de acidez menor a lo señalado en la norma, además se detectaron pequeños trozos de cáscara de fruta, lo que también disminuye la calidad del producto.
Jumex lata (México)	370 ml	364 ml	Completa	☺	☺	😐	☺	3.50	**75**	Su calificación se vio demeritada porque su composición presenta una cantidad menor de sólidos solubles (vitaminas, minerales, ácidos de fruta y azúcares totales) y un grado de acidez menor a lo señalado en la norma, además se detectaron pequeños trozos de cáscara de fruta, lo que también disminuye la calidad del producto.
Herdez Tetra Brik (México)	1.0 L	1.0 L	Incompleta	☹	☺	☺	☺	3.50	**70**	Su calificación se vio demeritada porque su composición presenta una cantidad menor de sólidos solubles (vitaminas, minerales, ácidos de fruta y azúcares totales) a la señalada en la norma, además se detectaron pequeños trozos de cáscara de fruta, lo que también disminuye la calidad del producto. Asimismo se detectó la presencia de conservadores (benzoato de sodio), lo cual no se declara en la etiqueta, además de omitir la fecha de caducidad.
Parmalat Tetra Brik (México)	1.0 L	0.985 L	Completa	☹	☺	😐	☺	3.62	**70**	Su calificación se vio demeritada porque su composición presenta una cantidad menor de sólidos solubles (vitaminas, minerales, ácidos de fruta y azúcares totales) y un grado de acidez menor a lo señalado en la norma, además su etiqueta no es veraz ya que se declara natural pero contiene saborizantes y estabilizantes.

Néctar de manzana light

Marca País de origen	Contenido neto		Información al consumidor	Veracidad de la etiqueta	Características de sabor y apariencia	Composición química	Calidad sanitaria	Precio ($) 250 ml	Evaluación global de calidad	Observaciones
	Declarado	Verificado								
Jumex light lata (México)	300 ml	295 ml	Completa					5.60	**95**	Se detectaron pequeños trozos de cáscara de fruta, lo que demerita la calidad del producto.

Néctar de guayaba

Marca País de origen	Contenido neto		Información al consumidor	Veracidad de la etiqueta	Características de sabor y apariencia	Composición química	Calidad sanitaria	Precio ($) 250 ml	Evaluación global de calidad	Observaciones
	Declarado	Verificado								
Jumex Tetra Brik (México)	200 ml	208 ml	Completa					3.50	**100**	
Jugos del Valle lata (México)	335 ml	335 ml	Completa					3.60	**100**	

Néctar de guayaba light

Marca País de origen	Contenido neto		Información al consumidor	Veracidad de la etiqueta	Características de sabor y apariencia	Composición química	Calidad sanitaria	Precio ($) 250 ml	Evaluación global de calidad	Observaciones
	Declarado	Verificado								
Jumex light lata (México)	300 ml	303 ml	Completa					3.75	**100**	
Jumex light Tetra Brik (México)	1.0 L	995 ml	Completa					4.55	**100**	

Excelente

Bueno

Regular

Deficiente

Néctar de mango

Marca País de origen	Contenido neto		Información al consumidor	Veracidad de la etiqueta	Características de sabor y apariencia	Composición química	Calidad sanitaria	Precio ($) 250 ml	Evaluación global de calidad	Observaciones
	Declarado	Verificado								
Jumex Tetra Brik (México)	200 ml	204 ml	Completa	☺	☺	☺	☺	3.75	**100**	
Jumex Tetra Brik (México)	1.0 L	1.010 L	Completa	☺	☺	☺	☺	3.60	**100**	
Jugos del Valle Tetra Brik (México)	250 ml	250 ml	Completa	☺	☺	☺	☺	4.20	**100**	
Jugos del Valle lata (México)	335 ml	348 ml	Completa	☺	☺	☺	☺	4.55	**100**	
Jugos del Valle Tetra Brik (México)	1.1 L	1.136 L	Completa	☺	☺	☺	☺	3.62	**100**	

Néctar de mango light

Marca País de origen	Contenido neto		Información al consumidor	Veracidad de la etiqueta	Características de sabor y apariencia	Composición química	Calidad sanitaria	Precio ($) 250 ml	Evaluación global de calidad	Observaciones
	Declarado	Verificado								
Jumex light lata (México)	300 ml	295 ml	Completa	☺	☺	☺	☺	3.50	**100**	
Jumex light Tetra Brik (México)	1.0 L	1.02 L	Completa	☺	☺	☺	☺	3.60	**100**	

☺ Excelente

☺ Bueno

😐 Regular

☹ Deficiente

Crema de cacahuate

Ingredientes

- 2 tazas de cacahuate fresco y sin cascarilla
- 1 taza de azúcar *glass* (puede moler azúcar común en la licuadora hasta que quede pulverizada)
- 2 cucharadas cafeteras de sal
- 4 cucharadas soperas de aceite vegetal comestible (si desea mejorar el sabor del producto puede utilizar aceite de cacahuate)

Rendimiento: 750 g

Tiempo de preparación: 30 minutos

Procedimiento:

1. Se mezclan en el recipiente la sal, el azúcar *glass* y los cacahuates.
2. Se toman porciones de la mezcla y se muelen en la licuadora, incorporando poco a poco el aceite vegetal hasta obtener una pasta muy fina.

Envasado y conservación

Se coloca la pasta en el frasco limpio y esterilizado; se tapa perfectamente y se almacena en un lugar fresco y seco. Se le

Frijol instantáneo en polvo

Rendimiento: 900 g

Tiempo de preparación: 2 días

Ingredientes

- 1 kg de frijol de la variedad que prefiera
- 2 cucharadas soperas de bicarbonato de sodio
- Agua, la necesaria

Procedimiento:

1. El frijol se remoja en agua con una cucharada cafetera de bicarbonato de sodio durante ocho horas. Se le cambia el agua agregando otra cucharada cafetera de bicarbonato de sodio y se deja remojar otras ocho horas. Se repite esta operación dos veces más.
2. Transcurrido el tiempo de remojo se escurre el frijol en el colador y se lava. Se pone a cocer en ocho tazas de agua.
3. El frijol estará listo para procesarlo cuando al presionarlo con los dedos se desbarate por completo.
5. Se muelen los frijoles hasta formar una pasta.
6. Sobre una charola cubierta con una bolsa de plástico se extiende esta pasta de manera uniforme y se deja secar al sol (aproximadamente 12 horas).

Frutas en almíbar

Rendimiento: 800 g, peso seco

Tiempo de preparación: 50 minutos

Ingredientes

- 1 kg de la fruta de su preferencia, en este caso se utilizará mango
- 1 litro de agua hervida o clorada
- 2 1/2 tazas de azúcar
- 1/2 limón (el jugo)
- 1 pastilla de vitamina C de 500 mg hecha polvo (ácido ascórbico)*

*Se consigue en farmacias grandes.

Procedimiento:

1. Se pone a calentar agua en la olla de 5-6 litros de capacidad. Cuando se formen burbujas en el fondo (80° C aproximadamente) se sumergen los mangos con cáscara por espacio de ocho minutos.
2. Por separado se calienta un litro de agua en el recipiente con capacidad de 2 litros. Ahí se disuelve la pastilla de vitamina C, luego se agregan el jugo de limón y el azúcar. Se mantiene la mezcla en el fuego para que se siga calentando.
3. Posteriormente se sacan los mangos, se les quita la cáscara y se parten a lo largo, a cada lado del hueso. Se retira bien la pulpa usando la cuchara grande y se vacía en el almíbar caliente. Se revuelve y se deja en el fuego por tres minutos.

Paté

Ingredientes

- 100 g de hígado (de res, cerdo o pollo)
- 100 g de carne molida de cerdo
- 200 g de lardo o papada de cerdo, congelado y partido en trozos pequeños (se consigue en tocinerías)
- 1 taza de agua hervida o clorada
- 4 cubitos de hielo picados
- 4 cucharadas cafeteras de fécula de maíz*
- 1 1/2 cucharadas cafeteras rasas de sal común (fina)*
- 1 cucharada cafetera de pimienta*
- 1 cucharada cafetera de cebolla en polvo*
- 1/2 cucharada cafetera de ajo en polvo*
- 1/2 cucharada cafetera de azúcar*
- 1 pastilla de vitamina C de

Rendimiento: 450 g aprox.

Tiempo de preparación: 10 horas

Procedimiento:

1. En el recipiente de peltre se pone a hervir el agua. Cuando esté hirviendo se le agrega el hígado y se deja cocer por cinco minutos. Después se deja enfriar.
2. El hígado cocido y la carne molida se vacían en la picadora. Con el motor en marcha se van agregando los condimentos, la vitamina C, la fécula de maíz, el azúcar, la sal y la sal de cura. Se muele todo hasta que esté perfectamente incorporado.
3. A esta mezcla se le agrega la mitad del hielo picado, y una vez que se ha molido completamente se añade el lardo congelado.
4. Enseguida se vierte el resto del hielo picado y se mantiene el motor en marcha hasta que se forme una pasta de consistencia cremosa.
5. La pasta se vacía en el recipiente de plástico y se tapa. Se deja reposar en el refrigerador durante ocho horas. En la olla se pone a hervir agua. Cuando esté hirviendo se introduce el recipiente con el paté y se deja dentro por 10 minu-

7. Cuando el frijol está seco se muele de nuevo en la licuadora o se hace polvo con un machacador, posteriormente lo puede colar para obtener polvo de frijol.

Envasado y conservación

El producto se guarda en bolsas de plástico. Se sugiere colocarles una etiqueta con el nombre del producto, la fecha de elaboración y la de caducidad.
El frijol deshidratado obtenido mediante esta tecnología tiene una duración aproximada de ocho meses.

Utensilios

- cacerola con capacidad de 2 litros
- colador
- licuadora
- charola de acero inoxidable o de peltre
- bolsa de plástico
- etiqueta adhesiva

Recomendaciones

- Guarde el frijol deshidratado en un lugar fresco, seco y oscuro, para lo cual es necesario ponerlo en una caja (reutilice sus cajas de frijol o harina de arroz).
- No utilice olla de aluminio porque los frijoles se agrian.
- Durante el cocimiento de los frijoles es necesario vigilar que el agua no se consuma completamente.
- La cocción de los frijoles depende de la variedad, por lo que es indispensable cuidarlos para evitar que se peguen.
- Para consumir el producto sólo tiene que rehidratarlo con agua tibia.

coloca una etiqueta que indique el nombre del producto, la fecha de elaboración y la de caducidad.

Caducidad

La crema elaborada mediante esta tecnología tiene una duración aproximada de ocho meses.

Utensilios

- cuchara cafetera
- recipiente con capacidad de un litro
- licuadora, molino de mano, metate o procesador de alimentos
- cuchara de madera o de acero inoxidable
- frasco esterilizado con tapa, con capacidad de un kg

Recomendaciones:

* La crema de cacahuate puede tener un sabor y un color especiales si le añade unas cuantas gotas de color vegetal (puede ser rojo o verde) y una cucharada cafetera del sabor de su agrado (fresa o limón).

* La consistencia de la crema de cacahuate depende de la cantidad de aceite vegetal que se le añada. Si quiere que sea fácil de untar añada mayor cantidad de aceite. Si utiliza una cantidad menor a la indicada en los ingredientes, el producto será más consistente.

500 mg (ácido ascórbico; se consigue en farmacias) hecha polvo
- 1/4 de cucharada cafetera de sal de cura (la punta de una cuchara de nitrito de sodio; se consigue en farmacias grandes o abastecedoras para empacadoras)

* Se consiguen en supermercados.

Utensilios

- 2 cucharas cafeteras
- cuchara sopera
- picadora o procesadora de alimentos (puede usar la licuadora)
- recipiente de peltre o acero inoxidable con capacidad de un litro
- picahielo
- cuchillo
- recipiente de plástico con tapa hermética con capacidad de 1/2 litro
- olla con capacidad de 5 litros
- etiqueta adhesiva
- plástico para alimentos

tos, procurando que quede completamente cubierto por el agua, pero asegúrese de que no le entre.

Envasado y conservación

Transcurrido el tiempo de cocción, el paté se saca y se deja enfriar a temperatura ambiente; si lo desea puede dejarlo en el mismo recipiente. El paté podrá consumirse después de mantenerlo en reposo por 12 horas. No olvide colocar una etiqueta con el nombre del producto, la fecha de elaboración y la de caducidad.
El paté elaborado mediante esta tecnología tiene una duración de un mes en refrigeración.

Recomendaciones

1. Como opción puede utilizar la licuadora, la pasta se muele por partes porque el motor de la licuadora no es muy potente y puede quemarse.
2. Puede agregar nueces o almendras a la pasta, así como un poco de gelatina y trozos grandes de hígado.
3. Al frasco o la bolsa donde guarde la sal de cura o nitrito de sodio debe colocarle una etiqueta muy llamativa con la palabra "veneno", esto con el fin de evitar que se confunda con sal común. Mantenga este producto fuera del alcance de los niños y advierta a todos que es muy peligroso confundirlo con sal de mesa.

Envasado y conservación

Se sacan primero los trozos de fruta y se vacían en el frasco previamente esterilizado. Enseguida se vierte el almíbar (se deja un espacio de centímetro y medio entre el líquido y el borde del frasco). Es importante que el almíbar esté muy caliente al momento de vaciarlo. Se coloca la tapa firmemente y se voltea el frasco durante tres minutos. Pasado este tiempo se enfría el frasco bajo el chorro del agua. No olvide colocarle una etiqueta con el nombre del producto, la fecha de elaboración y la de caducidad.
La fruta en almíbar debe conservarse en un lugar fresco, seco y oscuro. El producto elaborado mediante esta tecnología y conservado de manera apropiada tiene una duración aproximada de 6 a 8 meses. Una vez abierta la conserva debe mantenerse en refrigeración y consumirse en un tiempo no mayor a dos semanas.

Utensilios

- recipiente con capacidad de 2 litros
- recipiente con capacidad de 5-6 litros
- 1 taza (de preferencia medidora)
- cuchara de peltre o acero inoxidable grande
- cuchillo
- tabla para cortar
- frasco esterilizado con tapa, con capacidad de un litro

Recomendaciones

1. Con este procedimiento puede elaborar almíbar de guayaba, piña, fresa, manzana, durazno, chabacano, mango, pera, ciruela e higo, lo único que varía es la forma en que se le retira la cáscara y se rebana la fruta.
2. No exponga la conserva a la luz porque se decolora y pierde su aspecto característico.

Platillo Sabio
Verduras y Leguminosas

Platillo Sabio

Platillo Sabio
Aves

Platillo Sabio
Verduras y Leguminosas

Hojas de Lechuga Rellenas de Carne y Arroz

(6 porciones)

Ingredientes

- 250 g de carne molida
- 2 huevos (120 g)
- 1 taza en crudo (225 g) de arroz cocido
- 1 manojo (100 g) de cebollas de cambray
- 1 lechuga orejona (300 g)
- 4 cucharadas (40 ml) de aceite
- sal y pimienta al gusto

Preparación:

1. Las hojas de lechuga se separan cuidadosamente, se lavan hoja por hoja y se desinfectan.
2. Se dejan escurrir para que se sequen.
3. Las cebollas de cambray se parten a la mitad y se fríen en el aceite caliente.
4. Cuando las cebollas se pongan transparentes se añaden el arroz, la carne molida, sal y pimienta al gusto.
5. Se disminuye la flama y el guiso se deja en el fuego hasta que la carne esté casi cocida.
6. Aparte se baten los huevos, se incorporan al guiso y éste se deja en el fuego, moviendo constantemente hasta que el huevo esté cocido.
7. Sobre cada hoja de lechuga se coloca una porción del guiso, se enrolla como taquito y se doblan las puntas.

Charales en Salsa Verde

(6 porciones)

Ingredientes

- 120 g de charales secos
- 2 papas medianas (320 g) (cocidas y en cuadritos)
- 500 g de tomates verdes (lavados)
- 3 chiles serranos medianos (15 g) (lavados y desvenados)
- 1/2 cebolla mediana (60 g)
- 6 nopales medianos (480 g) (cocidos y en tiras pequeñas)
- 3 cucharadas (30 ml) de aceite
- 2 dientes (4 g) de ajo
- 1 ramita de cilantro
- 1/2 taza de caldo de pollo o agua
- cominos y sal al gusto

Preparación:

1. Los charales se colocan en un colador y se enjuagan bajo el chorro del agua para eliminarles la sal
2. Los tomates, los chiles, la cebolla, los ajos, los cominos y el cilantro se muelen en la licuadora.
3. Esta salsa se frie en el aceite caliente y se sazona con sal al gusto; se le añade el caldo o agua y se incorporan los nopales, los charales y las papas.
4. Se deja hervir durante cinco minutos a fuego medio y se sirve caliente.

Moros con Cristianos

(6 porciones)

Ingredientes

- 1 1/2 tazas (360 g) de arroz crudo
- 180 g en crudo de frijol negro (cocido)
- 2 plátanos machos (340 g)
- 1/2 cebolla (60 g)
- 1 rama de epazote
- 6 cucharadas (60 ml) de aceite
- 4 tazas de caldo de frijol
- 1 diente de ajo
- sal al gusto

Preparación:

1. El arroz se remoja en agua fría durante 15 minutos, pasado este tiempo se escurre.
2. Se licuan el ajo y la cebolla con un poco de agua
3. En una cacerola se calientan tres cucharadas de aceite y se frie el arroz durante unos minutos, se añaden el ajo, la cebolla, los frijoles, las cuatro tazas de caldo, el epazote y sal al gusto.
4. Todo se deja cocer hasta que el arroz esté tierno, pero sin mover, mientras tanto se les quita la cáscara a los plátanos, se cortan en forma longitudinal y se fríen en el resto del aceite, se colocan sobre papel absorbente para quitarles el exceso de grasa.
5. Cuando el arroz esté cocido se retira del fuego y se sirve adornado con los plátanos.

Pollo en Adobo

(6 porciones)

Ingredientes

- 6 piezas chicas (420 g) de pollo (cocido)
- 4 papas medianas (640 g) (sin cáscara, cortadas en cuadritos y cocidas)
- 1 lechuga chica (300 g) (hojas enteras, lavadas y desinfectadas)
- 1 cebolla mediana (90 g) (rebanada)
- 6 chiles anchos (desvenados y lavados)
- 100 g de pasas
- 3 cucharadas (30 ml) de aceite
- 1 taza de vinagre
- 3 dientes de ajo
- 1 taza de caldo de pollo
- cominos y sal al gusto

Preparación:

1. Los chiles se remojan en el vinagre por 30 minutos aproximadamente, se retiran y se licuan con los ajos, los cominos y el caldo de pollo.
2. En el aceite caliente se vierte esta salsa, se le añade sal y se mantiene a fuego bajo hasta que se sazone.
3. Se agregan las piezas de pollo al adobo, junto con las pasas y las papas.
4. El platillo se deja a fuego bajo durante cinco minutos más. Se sirve adornado con la lechuga y las rebanadas de cebolla.

¡Para cuidar tu gasto!

El mejor camino es comparar

Consulta nuestras listas de
precios en la publicación semanal

Quién es Quién

EN LOS PRECIOS

Búscala en tu delegación
PROFECO más cercana

Además encontrarás
deliciosas y económicas recetas, así
como consejos prácticos para elaborar
en casa conservas, productos de aseo,
embutidos y otros más.

Cada semana en tu puesto de periódicos

$2.00 ejemplar

Acabado rayado

para puertas y muebles de madera

Quizá tenga un mueble o puerta de madera que por el uso y el tiempo se vea desgastado y viejo, pero se conserva en buen estado, ¡no lo reeemplace ni se deshaga de él!
A continuación le presentamos una técnica sencilla y muy económica para que usted mismo lo restaure, dándole un toque rústico.

Antes

Después

Fotografías: Margarita Sánchez Cabrera

Materiales

(Para una superficie de 2 m²)

-1 brocha mediana de cerdas largas(*)
-1 brocha delgada(*)
-1 hoja de papel de lija de grano medio(*)
-1 hoja de papel de lija de grano fino(*)
-1 hoja de papel de lija de agua(*)
-1 litro de pintura de aceite de color blanco o del que usted prefiera en tono claro (para la base)(*)
-1 tubo de 40 ml de pintura al óleo del color de su preferencia (para la cobertura o acabado rayado)(*)
-1/4 de litro de aguarrás (para disolver la pintura al óleo) (*)
-1/2 litro de *thinner* (para rebajar la pintura de aceite) (*)
-1/2 litro de sellador para madera (de preferencia del que no necesita disolverse, de lo contrario se tendrá que adquirir también el disolvente que indica la etiqueta) (*)
-2 trapos limpios
-2 recipientes medianos para mezclar pintura (pueden ser de plástico grueso)
-hojas de papel absorbente

(*) Se consigue en ferreterías o en tiendas de pinturas.

Cómo hacerlo

Para preparar la superficie que se va a pintar

-Se quita la pintura anterior utilizando papel de lija de grano medio. Con un trapo seco se retira el polvo de la superficie y se vuelve a lijar usando esta vez el papel de grano fino. Se limpia nuevamente el polvo.

-Con la brocha delgada se aplica sobre la superficie perfectamente limpia una capa ligera de sellador para madera, en la misma dirección del grabado natural o veta. Recuerde que es conveniente leer antes la etiqueta del producto para estar seguro de que se puede aplicar directamente. Si se trata de madera que no ha sido pintada, se recomienda aplicar una segunda capa de sellador cuando la primera esté completamente seca.

-Una vez que el sellador se seque (cada capa tarda aproximadamente 30 minutos), se lija con papel de lija de agua hasta que la superficie se sienta lisa al tacto. Con un trapo seco se retira cuidadosamente el polvo de la superficie.

Fotografías: Margarita Jiménez Cabrera

Para aplicar la base

-La pintura de aceite se debe rebajar con el *thinner* en una proporción del 10 por ciento, es decir, por cada litro de pintura se agregan 100 ml de *thinner*.

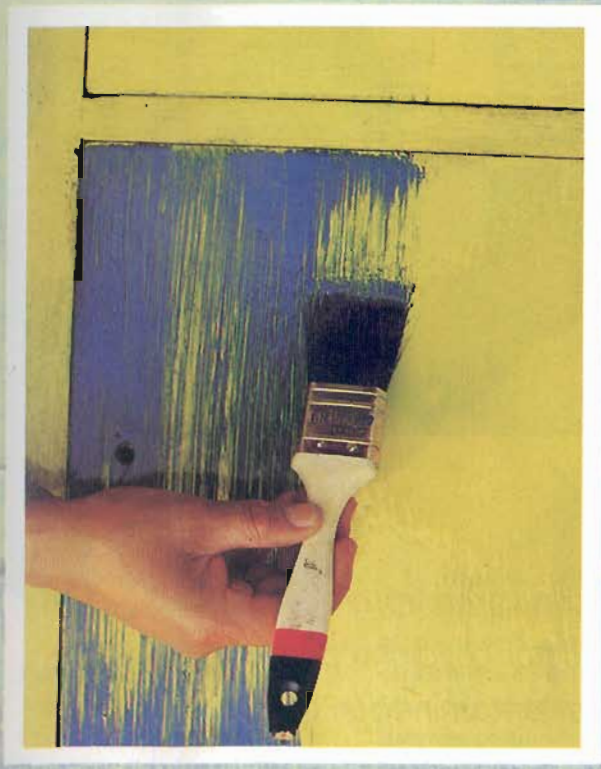
-Con la brocha delgada se aplica una capa de pintura de aceite de color blanco (o del color de su preferencia), en la misma dirección de la veta de la madera y se deja secar. Una vez que la primera capa esté seca se recomienda aplicar una segunda capa, ya que el acabado debe verse liso (cada capa tarda en secar de 4 a 6 horas).

Para preparar la pintura para la cubierta

La pintura al óleo se vierte en un recipiente y poco a poco se le agrega el aguarrás, removiendo hasta que la mezcla tenga la consistencia de una crema muy ligera.

Para aplicar la cobertura y lograr el efecto rayado

-La brocha de cerdas largas se introduce en el recipiente de la pintura al óleo, únicamente la punta (1 ó 2 cm). Es recomendable que deje escurrir el exceso de pintura de la brocha hasta que no gotee.



Recomendaciones

-Antes de comenzar a usar las pinturas, el sellador y los solventes, lea con atención las etiquetas, siga las instrucciones de uso y tome las precauciones que señala el fabricante.

-Recuerde que las pinturas y los solventes son tóxicos e inflamables, por lo que le recomendamos trabajar en lugares bien ventilados, lejos de fuentes de calor, y no dejar los materiales al alcance de los niños y las mascotas.

-Si tiene dudas sobre cómo rebajar o combinar un producto y la etiqueta no lo indica, pregunte en el lugar donde lo adquirió, no corra riesgos.

-Se coloca la brocha sobre la superficie (previamente pintada y seca), comenzando en una de las esquinas, debe ejercer un poco de presión para que se doblen ligeramente las cerdas.

-Se comienza a deslizar -o a arrastrar- la brocha en la dirección natural de la madera con movimientos largos, uniformes y firmes.

-Para evitar que se noten los puntos de unión y se vean pinceladas, se puede pasar la brocha delgada, sin pintura, sobre las manchas, gotas o salpicaduras, siempre en el sentido natural de la madera. Si aún se ve la mancha, la pintura al óleo se puede remover pasándole un trapo con aguarrás y se vuelve a pintar.

-Una vez aplicada la capa de pintura al óleo, se deja secar durante seis horas aproximadamente.

Tips, tips, tips...

-Se pueden lograr cálidos tonos pastel usando coberturas al óleo de colores vivos (verde, rosa, azul, violeta) sobre bases cremas, durazno o blancas, o bien, alegres contrastes de colores brillantes (índigo, rojo, anaranjado, amarillo, etcétera).

-Mediante esta técnica se pueden pintar y decorar superficies de madera de puertas, alacenas, anaqueles, estantes, repisas, armarios, cocinas, etcétera; también se puede aplicar sobre papel tapiz, cristal, superficies laminadas, de metal y en las paredes.

-No se recomienda aplicar sobre madera en mal estado, piedra, ladrillo, paredes irregulares ni pisos de madera.

Fuente: Dirección de Educación para el Consumo, PROFECO.

¡Cuidado con la conjuntivitis!

¿Ojos rojos e irritados?

Un acto tan sencillo como frotarnos los ojos, o bien, un factor cotidiano pero delicado, como la contaminación que agobia a muchas ciudades, son el origen de una enfermedad que nos puede «dejar los ojos cuadrados»: ***la conjuntivitis.***

La Asociación para Evitar la Ceguera en México reporta que el 60 por ciento de los pacientes que acuden a dicha institución presentan padecimientos relacionados con la conjuntivitis, cifra que pone de manifiesto su alta incidencia entre la población del país.

Qué la origina

La conjuntivitis se caracteriza por la inflamación de la conjuntiva ocular -membrana que recubre la parte anterior del ojo. Los factores que inciden en su aparición son:

Agentes irritantes: la conjuntivitis más frecuente es la causada por la contaminación ambiental, ya que las partículas contaminantes que están suspendidas en el aire irritan la membrana ocular. También el contacto con solventes químicos influye en su aparición.

Bacterias: afecta principalmente a los niños debido a que se tocan los ojos con las manos sucias, o bien, adquieren la enfermedad por contagio.

Virus: aparece con la misma frecuencia que las anteriores; hace algunos meses provocó una epidemia en diferentes estados de la República Mexicana, la cual se diagnosticó como conjuntivitis hemorrágica.

Alérgica: afecta a personas alérgicas al polvo, al polen o al pelo de animales, entre otros.

Calor: en los meses del año en los que el calor es muy intenso se presenta con mayor frecuencia la conjuntivitis denominada «primaveral», sobre todo entre quienes son vulnerables al clima caluroso.

Frío: debido a las bajas temperaturas que se presentan en el invierno, los índices de contaminación se elevan, propiciando entre la población una alta incidencia de conjuntivitis debido a que aumenta la presencia de agentes irritantes en el ambiente.

Síntomas y tratamientos

Los síntomas más comunes de la conjuntivitis son:

- Enrojecimiento de los ojos
- Ardor
- Comezón
- Sensación de tener una arenilla
- Lagrimeo
- Visión borrosa
- En ocasiones puede existir secreción.

Si usted presenta cualquiera de los síntomas señalados acuda al oftalmólogo, quien es el especialista en enfermedades de los ojos y sabrá con certeza qué tipo de conjuntivitis padece y, por lo tanto, cuál es el medicamento adecuado para tratar su problema.

¿Y los remedios caseros?

Los consejos para tratar la conjuntivitis no se hacen esperar, pero ¡cuidado!, le sugerimos leer primero las siguientes líneas:

- **Lavar los ojos con té de manzanilla tibio**: los especialistas consultados señalan que aunque esta infusión contiene cierto tipo de antiséptico, no es la solución definitiva del problema, además provoca resequedad en los ojos; lo más recomendable es la aplicación de medicamentos especiales para el lavado de ojos.
- **Gotas de limón**: provocan un intenso ardor, inflaman e irritan los ojos. Aunque hay quienes afirman que sienten cierta mejoría, lo indicado es el uso de medicamentos que sí curan y no son agresivos.
- **Aplicarse fomentos de una planta conocida como «siempreviva»**: al respecto debe advertirse que ocasiona lesiones severas, como quemaduras.

Existen otros remedios populares, como la aplicación de gotas de una infusión preparada con ajo y ruda, pero lo mejor es acudir de inmediato al médico y no arriesgarse porque en todos los casos anteriores puede aparecer una reacción adversa.

Precauciones

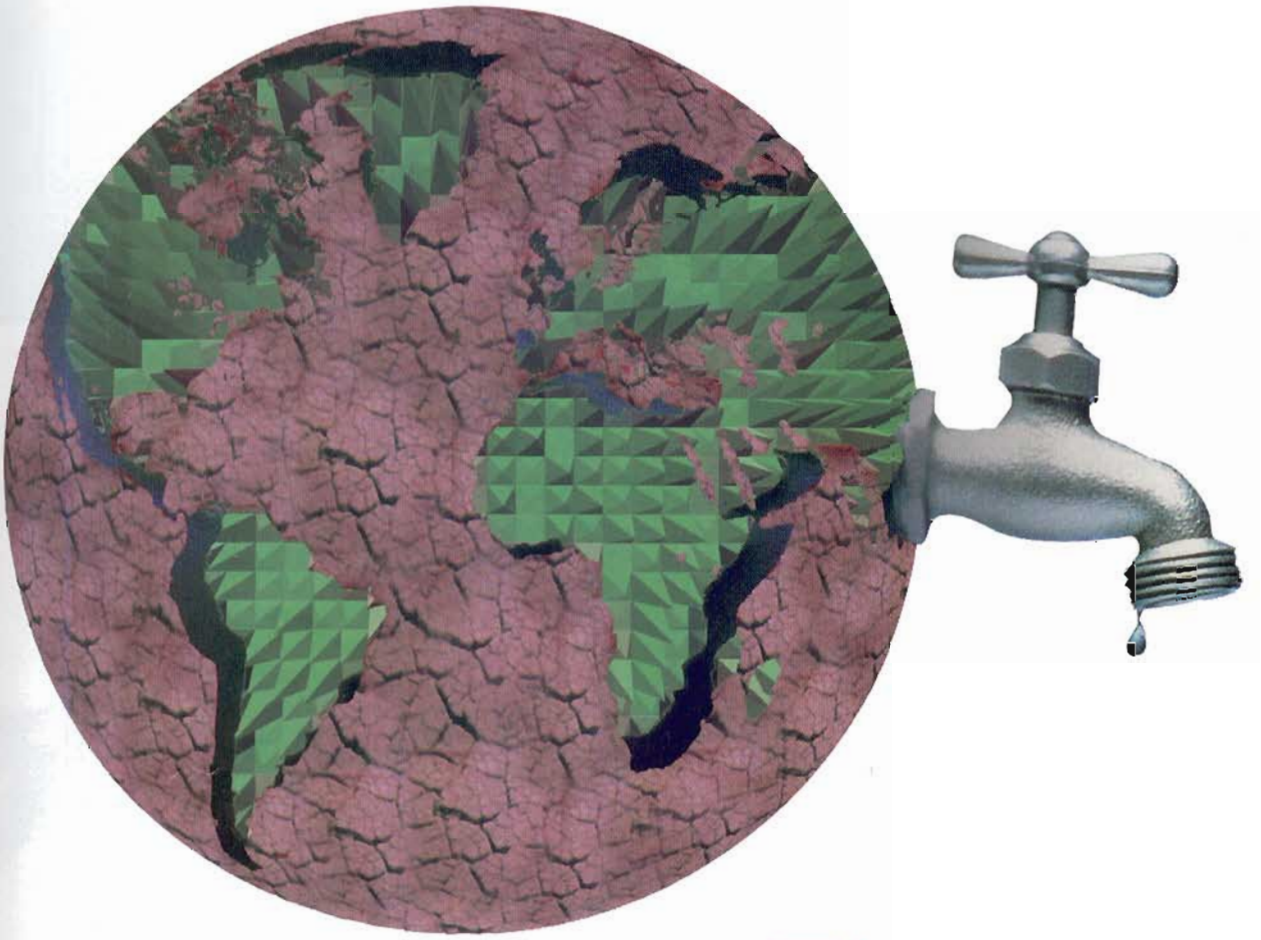
- Tenga presente que el riesgo de adquirir conjuntivitis por contagio es una posibilidad latente.
- La conjuntivitis «primaveral», la alérgica y aquellas ocasionadas por sustancias irritantes, no son contagiosas ya que son reacciones del organismo ante agentes ambientales.
- Cuando el origen de la conjuntivitis es bacteriana sí existe el riesgo de contagio al usar, por ejemplo, una misma toalla para secarse, recostarse en una misma almohada o cojín, o bien, porque la persona afectada se toca los ojos y saluda a otra persona, y ésta se frota los ojos.
- Si usa lentes de contacto y adquirió dicha enfermedad es conveniente dejar de usarlos, además es necesario que en la óptica los sometan a revisión para tener la certeza de que no se contaminaron. Si insiste en usarlos y están infectados, podría sufrir alteraciones en la córnea, por ejemplo, una úlcera que puede llegar a perforar el ojo.
- La conjuntivitis es un padecimiento que debe ser atendido por un especialista; evite automedicarse, sobre todo con aquellos fármacos que contienen cortisona, porque pueden producir glaucoma.

Cómo evitarla

- Evitar tocarse los ojos directamente.
- Utilizar pañuelos desechables para limpiarse los ojos, porque los de tela pueden alojar bacterias.
- Exponerse lo menos posible a los agentes contaminantes.
- Evitar el contacto con personas que padezcan conjuntivitis.

Graciela Muñoz

Fuente: Entrevista con el doctor Jaime Villaseñor Solares, vicepresidente de la Sociedad Mexicana de Oftalmología, S. C., y subdirector de la Asociación para Evitar la Ceguera en México; y con el doctor Juan Ignacio Babayán Mena, consultor técnico de la Unidad de Oftalmología del Hospital General de México, SS.



El agua:

recurso vital, pero agotable

¿Sabía usted que cada mexicano consume en promedio 249 litros de agua diariamente? Dicho consumo sobrepasa los límites necesarios calculados por las Naciones Unidas, que son de 25 a 50 litros diarios, lo cual significa que consumimos entre 400 y 900 por ciento más agua que el resto del mundo.

Este contraste nos pone en evidencia: ¡somos una población que no aprovecha correctamente este vital líquido!

Un ejemplo representativo son los retretes: cada vez que se utilizan se desechan alrededor de diez litros de agua, los cuales adquieren elementos que la hacen inadecuada para un uso posterior, debido a la contaminación biológica que provocan los microorganismos que suelen vivir en la materia fecal.

En este mes de abril, durante la temporada de estiaje -periodo en el que se reduce sustancialmente la disponibilidad de agua debido a la ausencia de lluvias-, se deja sentir con más fuerza la escasez del líquido, por ello es oportuno reflexionar sobre nuestros hábitos para planear la mejor forma de racionalizar su consumo y contribuir así a su preservación.

Por qué no empezar hoy llevando a la práctica las siguientes recomendaciones; son muy sencillas y los beneficios para los que estamos y los que vendrán son enormes.

¡No derrochemos el agua!

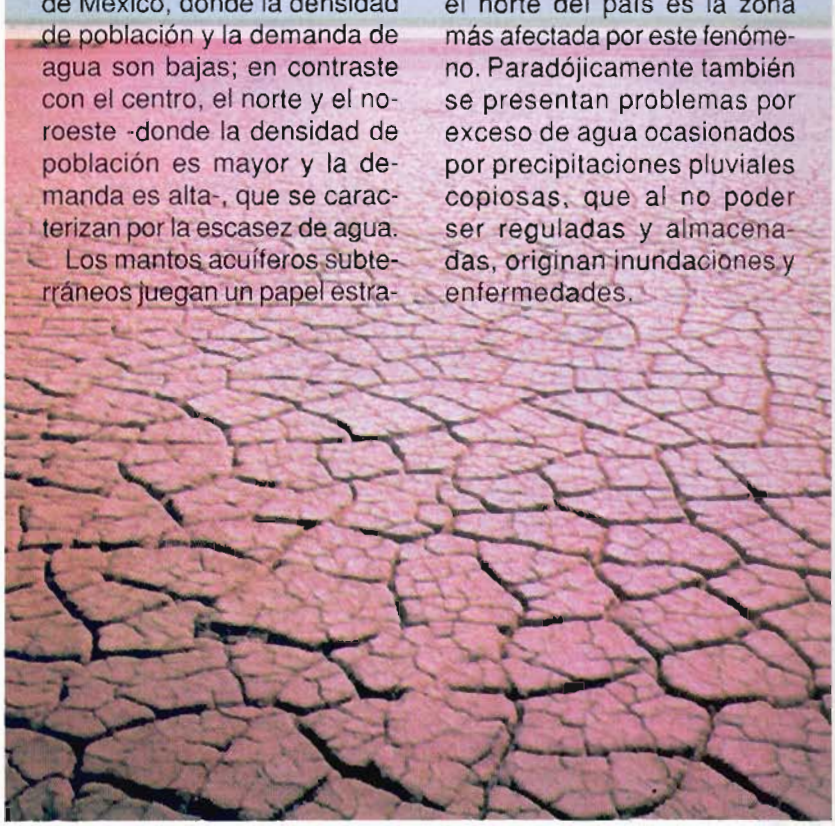
- Dar mantenimiento regular a las instalaciones de plomería y reparar inmediatamente cualquier fuga de agua, pues los goteos representan un importante desperdicio.
- No utilizar el sanitario para tirar basura, porque cada descarga representa un gasto de entre seis y 12 litros de agua.
- Instalar accesorios en los grifos para economizar agua, como las regaderas a presión para el baño y la cocina.
- Disminuir el tiempo de ducha y mantener las llaves cerradas mientras se enjabona.
- Un vaso de agua es suficiente para la limpieza dental; no es necesario mantener la llave abierta durante el cepillado.
- Al lavar frutas y verduras, hacerlo en un recipiente con agua y jabón, y enjuagarlas bajo el chorro del agua.

México, gota a gota

La República Mexicana, en términos generales, cuenta con agua suficiente para cubrir prácticamente todas sus necesidades -uso doméstico, agrícola e industrial. La disponibilidad de agua se concentra principalmente en el sureste de México, donde la densidad de población y la demanda de agua son bajas; en contraste con el centro, el norte y el noroeste -donde la densidad de población es mayor y la demanda es alta-, que se caracterizan por la escasez de agua.

Los mantos acuíferos subterráneos juegan un papel estratégico, ya que a menudo son la única fuente permanente de abastecimiento en las regiones áridas, que ocupan más del 40 por ciento del territorio nacional.

Las sequías merman considerablemente el abastecimiento de agua para todos los usos; el norte del país es la zona más afectada por este fenómeno. Paradójicamente también se presentan problemas por exceso de agua ocasionados por precipitaciones pluviales copiosas, que al no poder ser reguladas y almacenadas, originan inundaciones y enfermedades.



Demanda mundial (%)*

País	Agricultura	Industria	Uso doméstico
China	87	7	6
Egipto	88	5	7
India	93	3	4
México	**83**	**3**	**14**
Francia	12	71	17
Holanda	32	63	5
Reino Unido	1	78	21

Fuente: Eficiencia y uso sustentable del agua en México, 1998, Centro de Estudios del Sector Privado para el Desarrollo Sustentable.
(*) No incluye acuacultura ni usos recreativos.

- Si usa algún producto para proteger la piel -bronceadores o repelentes-, es aconsejable que opte por aquellos que no dañan el ambiente.
- Avisar a las autoridades correspondientes cuando haya fugas en el medidor de la toma domiciliaria o en los tubos del exterior.
- Enseñar a los niños, principalmente a través del ejemplo, a no desperdiciar ni contaminar el agua.

Paola Herrera

Fuentes: -Estrategias del Sector Hidráulico, Comisión Nacional del Agua.
-Programa Hidráulico 1995-2000, Poder Ejecutivo Federal.
-El uso eficiente del agua, Secretaría de Educación Pública (SEP).
-Dirección de Educación para el Consumo, PROFECO.

- Es conveniente enjabonar una cantidad determinada de trastos y enjuagarlos de una sola vez, así se evita el desperdicio que resulta de abrir el grifo constantemente.
- Utilizar detergente biodegradable y sustituir limpiadores químicos e insecticidas por alternativas no tóxicas, seguras y económicas.
- Al usar la lavadora, llenarla a su máxima capacidad para aprovechar la carga de agua. El agua residual del lavado se puede usar para lavar banquetas y patios.
- Lavar cada seis meses los tinacos y depósitos de agua potable.
- Lavar el automóvil utilizando una cubeta de agua y una jerga. Evitar al máximo el uso de la manguera.
- Regar el jardín o plantas de ornato por la noche para evitar la evaporación.
- Para barrer los patios y las banquetas es suficiente utilizar una cubeta de agua para humedecer la escoba y no levantar polvo.
- En sitios turísticos, y sobre todo en playas, ríos, lagos, estanques o lagunas, depositar los desechos -orgánicos e inorgánicos- en los botes y contenedores correspondientes; si no los hay, utilizar bolsas, pues la basura que se tira en las calles va a dar también al mar o a los cuerpos de agua.

¡Aguas con las cifras!

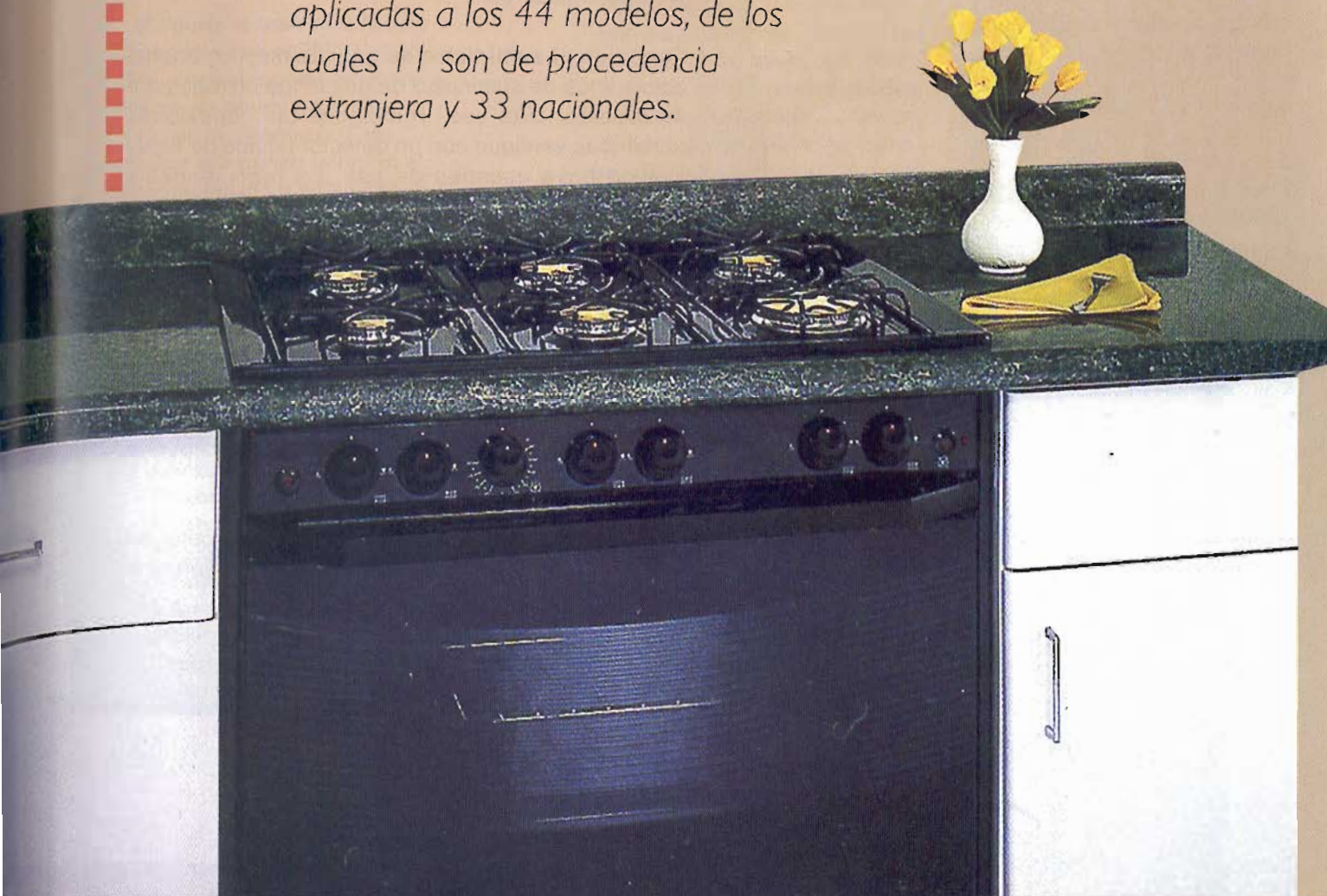
- En México existen instalaciones suficientes para desinfectar el 95 por ciento del agua que se suministra a la población.
- Se potabilizan y desinfectan más de 260 mil litros de agua cada segundo.
- El 85 por ciento de la población cuenta con el servicio de agua potable.
- El 72 por ciento de la población cuenta con el servicio de alcantarillado.
- En las ciudades en las que hay entre 2 mil 500 y 50 mil habitantes se tiene una cobertura del 92 por ciento en agua potable y del 71 por ciento en alcantarillado.
- En las ciudades mayores, cuya población sobrepasa los 50 mil habitantes, la cobertura de agua potable alcanza hasta el 98 por ciento y la de alcantarillado el 92 por ciento.
- El 67 por ciento de la población que carece del servicio de agua potable vive en localidades con menos de 2 mil 500 habitantes; igual situación se presenta en el caso del alcantarillado.
- La extracción actual de agua subterránea a nivel nacional es de 30 mil millones de metros cúbicos por año.
- 5 mil 300 millones de metros cúbicos se extraen del subsuelo para uso público-urbano e industrial, equivalente al 70 por ciento del volumen total de agua destinada a las ciudades.

Fuente: Comisión Nacional del Agua.

Calidad de estufas que utilizan gas

Con el objetivo de orientarlo en la compra de estufas que utilizan gas -natural o L. P.-, el Laboratorio de Pruebas de Calidad de PROFECO analizó 44 modelos nacionales y extranjeros, correspondientes a 13 marcas.

El estudio abarcó 8 mil 140 pruebas aplicadas a los 44 modelos, de los cuales 11 son de procedencia extranjera y 33 nacionales.



En el presente estudio se analizaron estufas con las siguientes caracteristicas:

-De piso con horno: con encendido de cerillo, de piloto o electrónico. Estas estufas no requieren de una instalación especial, sólo necesitan una conexión al suministro de gas y, en su caso, a la alimentación eléctrica.

-Para empotrar: tipo *drop-in* y tipo *slide-in*, con encendido de cerillo, de piloto o electrónico.

El tipo *drop-in* se caracteriza porque la parrilla y el horno se encuentran separados por la cubierta de la cocina.

Las estufas de tipo *slide-in* son de una sola pieza (no hay separación entre la parrilla y el horno).

Recomendaciones de instalación

- **Desempacar y colocar accesorios**. Saque el aparato de la caja y retire los adhesivos y el material de empaque. Por lo general los accesorios como quemadores, tapas, parrillas, comal, etcétera, se localizan dentro del horno; sáquelos e instálelos de acuerdo con las instrucciones del fabricante.

- **Localización**. No instale la estufa en un lugar donde esté expuesta a corrientes de aire; asegúrese de que las ranuras de ventilación que se encuentran alrededor de la base de la estufa no estén obstruidas, ya que éstas permiten la entrada de aire para la correcta combustión y ventilación.

- **Identificar el tipo de gas que se requiere**. Por lo general las estufas cuentan con un ajuste de fábrica para funcionar con gas L. P.; en caso de contar con gas natural es necesario cambiar las espreas de las válvulas de los quemadores.

- **Conexión al suministro de gas**. Es muy importante que la línea de suministro de gas tenga un regulador de presión. Una vez realizadas las conexiones requeridas verifique con un detector líquido de fugas que no haya escapes de gas. Es recomendable instalar una válvula de paso en un lugar de fácil acceso, pero alejada de la estufa.

- **Conexión eléctrica**. Si la estufa cuenta con accesorios eléctricos como reloj, foco en el interior del horno o encendido electrónico, entre otros, es necesario hacer la conexión correspondiente usando un tomacorriente de pared exclusivo para la estufa. Evite el uso de extensiones o contactos múltiples pues ello podría causar fallas en el suministro eléctrico.

- **Dimensiones y espacios**. Es importante respetar las dimensiones mínimas de espacio que recomienda el fabricante para la instalación de la estufa.

Pruebas realizadas y normatividad

El estudio se basó en la Norma Oficial Mexicana NOM-023-SCFI-1993, «Aparatos domésticos que utilizan gas natural o L. P. en el cocinado de alimentos». Cabe precisar que cuando se realizó el presente estudio la NOM-023 era proyecto, no obstante se consideró para el análisis de las muestras.

Las pruebas realizadas a las estufas fueron:

- Verificación de información al consumidor
- Verificación de garantía
- Verificación de materiales
- Componentes y accesorios
- Construcción
- Pruebas mecánicas
- Pruebas eléctricas
- Requisitos de seguridad
- Combustión
- Capacidad térmica
- Eficiencia térmica
- Incremento de la temperatura en el horno

Recomendaciones de limpieza y de mantenimiento

La limpieza y el mantenimiento de una estufa son aspectos relevantes que el usuario debe considerar, a fin de obtener resultados óptimos en su funcionamiento y conservar en buen estado el aparato.
Cada vez que limpie la estufa recuerde lo siguiente:

1. Desconecte el cable toma-corriente de la energía eléctrica.

2. Deje enfriar la estufa y sus accesorios antes de lavarlos, así evitará accidentes.

3. Utilice fibras plásticas y jabonadura para limpiar su estufa, porque las fibras metálicas pueden rayarla.

4. Nunca emplee cuchillos u objetos filosos para raspar la grasa o el cochambre adherido al aparato, porque el esmalte se puede rayar e incluso desprenderse.

5. En las estufas con sistema de autolimpieza en el horno evite el uso de detergente, fibra o limpiadores de horno, ya que los microporos del esmalte se pueden deteriorar y disminuir su función de limpieza. Si en el horno hubiera salpicaduras grandes, lo mejor es limpiarlo primero con un trapo húmedo para no obstruir los microporos. Si las paredes del horno son de esmalte porcelanizado tenga mucho cuidado al usar limpiadores de horno. Además evite mojar o ensuciar el foco que se encuentra en el interior.

6. Para asear los accesorios como quemadores superiores, parrillas de cubierta, horno y comal, use una esponja o fibra plástica, agua caliente y jabón, y séquelos con un paño suave. Para obtener un mejor resultado se recomienda remojarlos previamente en detergente lavatrastes y posteriormente tallarlos.

7. La cubierta es la parte de la estufa que se ensucia con mayor facilidad: evite que la grasa se le adhiera, limpiándola cada vez que termine de usar la estufa, pues de lo contrario lavarla implicará un mayor esfuerzo, y retirar el cochambre pegado puede dañar el esmalte. La cubierta se debe tallar suavemente con jabonadura, agua tibia y fibra de plástico.

Elimine el exceso de agua y jabón con una jerga húmeda y seque con un trapo limpio y suave.

En caso de que se derrame algún líquido en la cubierta, limpie inmediatamente con una toalla de papel, a fin de evitar que con el calor la suciedad se adhiera a la cubierta. Trate de limpiar superficialmente, también con papel, los quemadores, sin retirarlos ya que estarán calientes. Cuando se enfríen, límpielos. Siempre lleve a cabo estos dos pasos para que la cubierta no se manche con el tiempo.

Si el derrame es excesivo y llega a la parte interior de la cubierta, es decir, a la caja de los quemadores, levante la cubierta para lavar la parte interior. En esta zona de la estufa la limpieza es muy sencilla y práctica, ya que la superficie es lisa, de una sola pieza y sin partes desmontables.

8. Cuide que el jabón no se introduzca en ranuras u orificios, para no afectar la estructura interna del aparato.

9. Las partes decoradas de la estufa, como el frente inferior, las perillas y el vidrio del horno, deberán limpiarse sólo con esponja y jabón para que se conserven en buen estado, pues cumplen una función informativa y estética muy importante.

Siguiendo estas indicaciones de limpieza obtendrá el funcionamiento satisfactorio de cada una de las partes de la estufa.

Características importantes al elegir una estufa

Asador

Las estufas cuentan con un asador inferior y otro superior, ambos para dorar y gratinar. El asador superior tiene mayor capacidad porque está situado en la cavidad del horno y permite observar el platillo que se cocina.

Encendido automático del horno

Existen dos tipos de encendido automático: de bujía y de resistencia eléctrica. Este último es el más recomendable porque cuenta con una válvula de seguridad que controla el paso del gas y evita fugas, además permite mantener la temperatura constante en el horno.

Capelo de cristal

Mantiene limpia el área superior de la estufa, al igual que la pared de la cocina. Algunos capelos cuentan con una válvula de seguridad que interrumpe el paso del gas cuando el capelo está abajo.

Reloj digital/*timer*

Permite programar el tiempo y la alarma para controlar el horneado de los alimentos. También funciona como reloj.

Capacidad del horno

Esta característica se modifica dependiendo del modelo. Si usted suele hornear platillos grandes o cantidades considerables de alimentos a la vez, le conviene un horno con gran capacidad interior.

Plato eléctrico

Mantiene los alimentos a la temperatura deseada y permite cocinar sin gas.

Cubierta sellada

Proporciona mayor facilidad de limpieza, evitando que los líquidos se filtren al interior de la estufa.

Limpieza continua del horno

Es una función que evita la acumulación de grasa o residuos de alimentos en las paredes del horno.

Encendido electrónico

Puede estar instalado en las perillas o accionarse por medio de un botón independiente que gracias a una chispa enciende el gas sin necesidad de usar cerillo o piloto. Este sistema brinda un ahorro de gas y mayor seguridad.

Quemadores superiores

Hay de varios tamaños para cubrir las diferentes necesidades de cocinado.

Quemadores del horno

Los que ofrecen mayor capacidad térmica optimizan los tiempos de precalentamiento y el horneado cuando se requiere un cocinado lento tipo *gourmet*.

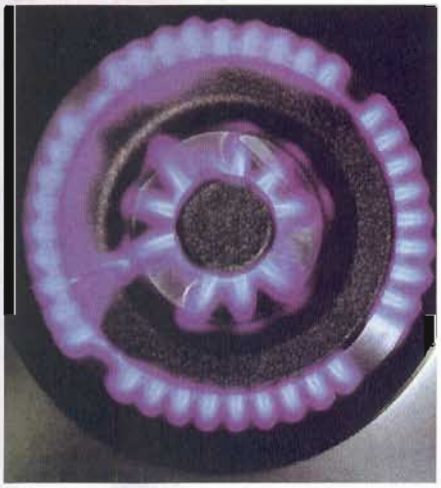
Control de temperatura del horno

Existen tres tipos: termocontrol, termostato modulante y termostato eléctrico.

Descripción de pruebas

Información al consumidor. Los aparatos deben tener una etiqueta fija en forma permanente y en un lugar visible, con la siguiente información:

- Nombre, denominación o razón social del fabricante o del importador, y dirección.
- Número de serie e identificación del tipo y modelo.
- Si el aparato utiliza energía eléctrica, sus características (voltaje, frecuencia y amperaje) y un diagrama.
- Contraseña de cumplimiento de conformidad con la NOM.
- Tipo de gas que requiere el aparato.



- La capacidad térmica de cada quemador en Kj/h, así como la presión normal del gas o los gases, según sea el caso.
- El fabricante o importador debe proporcionar el instructivo de instalación y el de operación, ambos redactados en idioma español.

En el instructivo de instalación se debe informar al usuario y al instalador las recomendaciones para situar e instalar la estufa; asimismo debe incluir las especificaciones y características relativas al gas combustible, a la energía eléctrica y al consumo, así como las instrucciones necesarias para la instalación correcta de partes y accesorios.

*P*ara evitar accidentes...

- No deje que la flama del quemador sobresalga de las orillas del recipiente que colocó en la hornilla: use ollas grandes o baje la intensidad de la flama.
- Cuando accione una perilla asegúrese de que el quemador correspondiente ha encendido de inmediato.
- Al cocinar tenga la precaución de colocar el mango de las ollas a un lado o hacia atrás.
- Procure no emplear cacerolas inestables o que se vuelquen con facilidad.
- Si va a freír alimentos compruebe que estén lo más secos posible.
- Apague los quemadores antes de quitar las ollas de la estufa.
- No permita que los niños manipulen la estufa.

Recomendaciones de compra

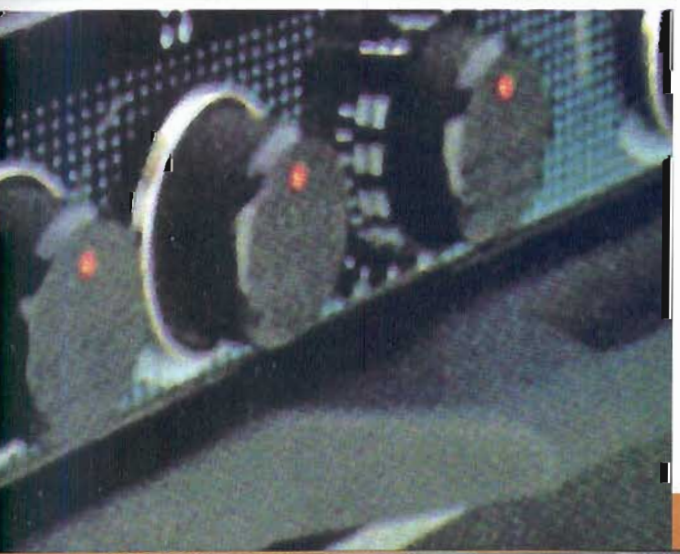
- Elija un modelo cuyas funciones y precio se adapten a sus necesidades y presupuesto.

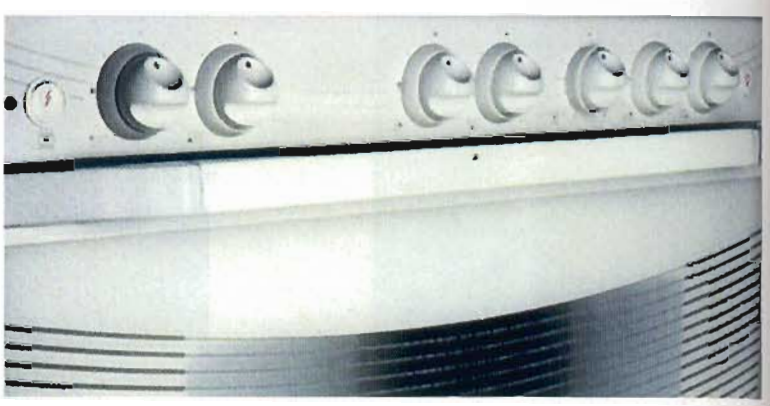
- En lo que se refiere a la instalación, una estufa de piso sólo requiere de gas y una conexión eléctrica, mientras que las estufas para empotrar, además de lo anterior exigen una adecuada disposición de los espacios y muebles para su colocación.

- Los precios de las estufas de piso con encendido electrónico fluctúan entre $ 1,800.00 y $ 7,000.00

Estufas de piso con encendido de cerillo y piloto: aproximadamente $ 1,500.00

Estufas para empotrar (la mayoría con encendido electrónico): entre $ 1,600.00 y $ 7,600.00





El instructivo debe advertir sobre los posibles riesgos cuando el aparato se instale cerca de gabinetes o alacenas. Cuando la estufa sea para empotrar o cuente con un sistema de sujeción, debe tener una etiqueta con la siguiente leyenda, colocada en un lugar visible:

«**Precaución: Evite riesgos, instale su aparato de acuerdo con las indicaciones del instructivo**».

Del mismo modo debe recomendar al usuario la manera correcta de operar y mantener en buen estado el aparato, por ejemplo: colocar la estufa lejos de materiales combustibles, gasolina y otros vapores o líquidos inflamables; no obstruir la salida de los gases de combustión del horno o el asador; verificar visualmente las flamas de pilotos y quemadores; además el aparato no debe utilizarse como calentador de ambiente, ya que ello resulta peligroso.

Es necesario y muy importante que el instructivo contenga las siguientes advertencias en letras grandes, no menores de 3 mm:

PARA SU SEGURIDAD
Si detecta olor a gas:

- **Apague todas las flamas y cierre la válvula general de paso**
- **Abra las ventanas**
- **No toque los interruptores eléctricos**

Garantía. Se verificó que la presentara e incluyera el tiempo de cobertura, así como las direcciones de los centros de servicio donde puede hacerse efectiva.

Verificación de materiales. Se revisó que los materiales utilizados en la construcción de las estufas resistieran las temperaturas a las que están expuestas durante su uso.

Componentes y accesorios. Se comprobó que las válvulas, los termostatos y los controles de los quemadores, así como las

boquillas, los pilotos y las parrillas cumplieran con las normas.

Construcción. Se revisó que la construcción y el ensamblado presentaran un buen acabado, con las partes ajustadas y atornilladas correctamente, así como sujetadores firmes para darle rigidez al aparato.

Pruebas mecánicas. Se realizaron pruebas de arrastre, de resistencia a la temperatura en hornos y asadores -se observó que presentaran una ventilación efectiva- y de carga sobre la estructura, también se corroboró que los quemadores no tuvieran fugas.

Pruebas eléctricas. Consistieron en realizar pruebas de tensión, de resistencia eléctrica de corriente de fuga y de rigidez dieléctrica en el cable de alimentación.

Requisitos de seguridad. Se verificó que en los controles aparecieran las marcas y el sentido del giro para su funcionamiento.

Combustión. Los quemadores de una estufa no deben producir monóxido de carbono en una concentración mayor a 0.08 por ciento.

Capacidad térmica. Se verificó la cantidad de calor que genera cada quemador de gas en las estufas.

Eficiencia térmica. Se comprobó la eficiencia térmica en los quemadores superiores y el quemador del horno.

Incremento de la temperatura en el horno. Se registró el tiempo que tarda el horno en incrementar su temperatura de 25° C a 200° C.

Los detalles correspondientes a las evaluaciones parciales y globales obtenidas por cada modelo de estufa se muestran en las siguientes tablas. Cabe aclarar que los precios promedio que publicamos como referencia en este estudio fueron investigados en la segunda quincena del mes de febrero de 1999.

Si usted desea obtener mayor información al respecto lo invitamos a comunicarse a nuestra Coordinación de Investigación al teléfono 5-549-00-95 ó 5-549-04-95, donde con gusto lo atenderemos.

Fuente: Coordinación General de Investigación, PROFECO.

¡Alerta al consumidor!

Cuidado al comprar tarjetas Telcel Plan Amigo o Viva de Iusacel

En el mercado últimamente se comercializan tarjetas de Telcel Plan Amigo y Viva de Iusacel que fueron robadas o recicladas, por lo que cuando usted las quiere utilizar, descubre que no sirven porque ya están abiertas y raspadas. Adquiéralas únicamente con los distribuidores autorizados o en establecimientos que usted ya conoce.

Estufa de piso de 20" con encendido electrónico

Marca	Modelo	País de origen	Información al consumidor (manual de uso e instalación y centros de servicio)	Garantía	Combustión del gas		Capacidad de calentamiento	Aprovechamiento del gas	Incremento de temperatura en el horno	Características	Precio ($)	Evaluación global de calidad
					Quemadores	Horno						
Supermatic	SCE 2591 FCI	México	Completa	Vigencia de 1 año						C, 2E, I, L,4 M, O,Q, 1R, S	1,899.00	**97**
Continental	C20 MILL	Brasil	Completa	Vigencia de 1 año						D, J, L, 4M, O, Q, S, U, X,Y	3,113.00	**91**
Continental	C 20 SC	Brasil	Completa	Vigencia de 1 año						D, J, L, 4M, O, Q, S, W	2,296.00	**87**
Hot Point	6B2261BB	México	Completa	Vigencia de 1 año						A, B, 2E, J, L, 4M, O, Q, T	2,115.00	**83**
Mabe	1504 BB	México	Completa	Vigencia de 1 año						B, 2E, J, L, 4M, O, Q, 1R, S, T	2,115.00	**83**
Continental	C20 LT	Brasil	Completa	Vigencia de 1 año						D, 2E, J, L, 4M, O, Q, S, V, X	2,895.00	**81**
General Electric	JGAC 05GRX2WW	México	No presenta centros de servicio	No presenta						B, 2E, J, L, 4M, O, Q, 2R, S, T	2,115.00	**73**

Características:

A. Reloj digital
B. Cubierta superior porcelanizada
C. Cubierta superior cromada
D. Cubierta superior de acero inoxidable
E. Parrilla superior
F. Comal de acero porcelanizado
G. Comal de sobreponer de aluminio
H. Cubierta comal porcelanizada
I. Válvula de seguridad en horno
J. Termostato en horno
K. Encendido eléctrico automático
L. Encendido eléctrico por botón
M. Quemador de aluminio
N. Quinto quemador
O. Luz en el horno
P. Puerta horno con ventana
Q. Puerta horno panorámica
R. Parrilla de horno
S. Autolimpieza en horno
T. Asador
U. Calientaplatos
V. Perillas de seguridad
W. Copete de cristal
X. Capelo de cristal
Y. Sistema de seguridad en horno
Z. Parrillas retractiles

EXCELENTE
BUENO
REGULAR
DEFICIENTE

Supermatic SCE2591FCI 97 Puntos $ 1,899.00

Estufa al piso con cubierta cromada sellada. Amplia ventana panorámica que permite observar los alimentos que están en el horno sin abrir la puerta. Presenta 4 quemadores de aluminio con encendido electrónico integrado en cada perilla (evita el uso de cerillos) Perillas de "oprime y gira" que brindan mayor seguridad, 2 parrillas superiores y una parrilla en el horno Válvula y luz en el horno Útil sistema de autolimpieza en el horno que evita que la grasa se adhiera a las paredes.

País de origen: México
1 año de garantía

Ventajas: Excelente combustión en los quemadores, aprovechamiento del gas, capacidad de calentamiento e incremento de temperatura.
Desventajas: Presenta buena combustion en el horno.

Continental C20 MILL 91 Puntos $ 3,113.00

Estufa con termocontrol y luz en el horno, calientaplatos, tapa de cristal templado y decorado, autolimpieza en el horno, perillas de seguridad, control gradual de flama, puerta de horno panorámica, encendido electrónico total, quemador gigante en el horno, 3 quemadores normales y un superquemador, cubierta sellada de acero inoxidable, interruptor de seguridad en el horno y jaladera térmica anatómica.

País de origen: Brasil
1 año de garantía

Ventajas: Presenta excelente aprovechamiento del gas, capacidad de calentamiento y combustión del gas en el horno.
Desventajas: El incremento de la temperatura en el horno es lento y presenta buena combustión del gas en los quemadores.

Continental C20 SC 87 Puntos $ 2,296.00

Estufa con termocontrol, luz y autolimpieza en el horno, perillas de seguridad, control gradual de flama, copete de cristal templado y decorado, puerta de horno panorámica, quemador gigante en el horno, 3 quemadores normales y un superquemador, cubierta sellada de acero inoxidable y jaladera térmica anatómica.

País de origen: Brasil
1 año de garantía

Ventajas: Presenta excelente capacidad de calentamiento y combustion del gas en el horno.
Desventajas: Presenta buena combustión y aprovechamiento del gas en los quemadores y el incremento de la temperatura en el horno es gradual o lento.

Hot Point 6B2261BB 83 Puntos $ 2,115.00

Estufa con reloj digital, cubierta superior porcelanizada y 2 parrillas superiores. Termostato en el horno, encendido electrónico con botón, 4 quemadores de aluminio, luz y puerta del horno panoramica, y asador.

País de origen: México
1 año de garantía

Ventajas: Presenta excelente combustión del gas en los quemadores y el horno, así como excelente capacidad de calentamiento.
Desventajas: El aprovechamiento del gas es bajo y el incremento de la temperatura en el horno es lento.

Mabe 1504 BB 83 Puntos $ 2,115.00

Estufa con copete de acero porcelanizado y remates de plástico en color blanco, con cubierta de acero porcelanizado blanco, cuenta con 3 perillas de alambrón negro, 4 quemadores medianos con capacidad térmica alta Proporciona gran rapidez de calentamiento, las tapas de los quemadores son de acero porcelanizado negro, tiene piloto electrónico de botón. Presenta termostato modulante (control preciso de la temperatura) El frente de las perillas es de acero embutido porcelanizado blanco y tiene 5 perillas de lexán blanco. El horno es de limpieza continua, lo cual lo mantiene libre de cochambre. Cuenta con gran capacidad interior y su encendido es manual, la ventana de la puerta tiene vidrio panorámico estándar blanco con jaladera tipo toallero, en su interior contiene una parrilla y luz, así como asador bajo

País de origen: México
1 año de garantía
Ventajas: Presenta excelente combustión del gas en los quemadores y en el horno, así como excelente capacidad de calentamiento.
Desventajas: El aprovechamiento del gas es bajo y el incremento de la temperatura en el horno es lento.

Continental C20LT 81 Puntos $ 2,895.00

Este modelo tiene termocontrol y luz en el horno, encendido electrónico, autolimpieza en el horno, perillas de seguridad, control gradual de flama, tapa de cristal templado, puerta de horno panorámica, quemador gigante en el horno, 3 quemadores normales y un superquemador, cubierta sellada de acero inoxidable y jaladera térmica anatómica

País de origen: México
1 año de garantía

Ventajas: Presenta excelente capacidad de calentamiento.
Desventajas: Presenta buena combustión del gas en los quemadores y en el horno, así como buen aprovechamiento del gas; el incremento de la temperatura en el horno es lento.

General Electric JGAC 05GRX2WW 73 Puntos $ 2,115.00

Estufa con cubierta superior porcelanizada, 2 parrillas superiores, termostato del horno, encendido electrónico de botón, 4 quemadores de aluminio, luz en el horno, puerta panorámica, 2 parrillas en el horno, autolimpieza y asador

País de origen: México
1 año de garantía

Ventajas: Presenta excelente combustión del gas en los quemadores y en el horno, así como excelente capacidad de calentamiento.
Desventajas: Presenta bajo aprovechamiento del gas y el incremento de la temperatura en el horno es lento.

Estufa de piso de 20" con encendido de piloto

Marca	Modelo	País de origen	Información al consumidor (manual de uso e instalación y centros de servicio)	Garantía	Combustión del gas		Capacidad de calentamiento	Aprovechamiento del gas	Incremento de temperatura en el horno	Características	Precio ($)	Evaluación global de calidad
					Quemadores	Horno						
Supermatic	SCE 2130 ECO	México	Completa	Vigencia de 1 año						B, 2E, I, 4M, Q, 1R	1,409.00	**90**
Acros	ACE 2130 ECO	México	Completa	Vigencia de 1 año						B, 2E, I, 4M, Q, 1R	1,549.00	**90**
Philips	PCE 2130 ECO	México	Completa	Vigencia de 1 año						B, 2E, I, 4M, Q, 1R	1,450.00	**87**
IEM	201 SL3	México	Completa	Vigencia de 1 año						B, 2E, 4M, P, J, O, 1R	1,521.00	**86**

Características:
A. Reloj digital
B. Cubierta superior porcelanizada
C. Cubierta superior cromada
D. Cubierta superior de acero inoxidable
E. Parrilla superior
F. Comal de acero porcelanizado
G. Comal de sobreponer de aluminio
H. Cubierta comal porcelanizada
I Válvula de seguridad en horno
J. Termostato en horno
K Encendido eléctrico automático
L. Encendido eléctrico de botón
M Quemadores
N Quinto quemador
O. Luz en el horno
P Puerta de horno con ventana
Q Puerta de horno s/ventana
R Parrilla de horno
S Autolimpieza en horno
T Asador
U. Calientaplatos
V Perillas de seguridad
W. Copete de cristal
X. Capelo de cristal
Y Sistema de seguridad en horno

Supermatic SCE2130 ECO 90 Puntos $ 1,409.00

Estufa al piso con cubierta porcelanizada sellada, sin ventana, 4 quemadores troquelados con encendido de piloto, perillas de "oprime y gira" que brindan maxima seguridad, 2 parrillas superiores y válvula, y una parrilla en el horno

País de origen: México
1 año de garantía

Ventajas: Presenta excelente combustión del gas en los quemadores, capacidad de calentamiento e incremento de temperatura en el horno.
Desventajas: Presenta buen aprovechamiento del gas y buena combustion del gas en el horno.

Acros ACE 2130 ECO 90 Puntos $ 1,549.00

Estufa al piso con cubierta porcelanizada sellada, sin ventana, 4 quemadores troquelados con encendido de piloto, perillas de "oprime y gira" que brindan máxima seguridad, 2 parrillas superiores y válvula, y una parrilla en el horno.

País de origen: México
1 año de garantía

Ventajas: Presenta excelente combustion del gas en el horno, capacidad de calentamiento e incremento de temperatura en el horno
Desventajas: Presenta buen aprovechamiento del gas y buena combustión del gas en el horno

Philips PCE 2130 ECO 87 Puntos $ 1,450.00

Estufa con cubierta superior porcelanizada, 2 parrillas superiores, 4 quemadores, termostato en el horno, una parrilla y luz interior.

País de origen: México
1 año de garantía

Ventajas: Presenta excelente combustión del gas en los quemadores y capacidad de calentamiento.
Desventajas: Presenta buen aprovechamiento del gas, buen incremento de temperatura y buena combustión del gas en el horno.

IEM **201 SL3** **86 Puntos** **$ 1,521.00**

Estufa con copete de acero porcelanizado negro y remates de plástico negro, con cubierta de acero porcelanizado color almendra, cuenta con 2 parrillas de alambrón negro, 4 quemadores medianos con capacidad termica alta Proporciona gran rapidez de calentamiento, las tapas de los quemadores son de acero porcelanizado negro y tiene piloto de gas. El control del horno es de termocontrol y el frente de las perillas es de acero embutido porcelanizado negro y 5 perillas de lexán negro El acabado del horno es estandar (gran capacidad interior) y su encendido es manual; la puerta es de acero porcelanizado negro con jaladera rolada negra, la ventana del horno es estándar, y en su interior tiene una parilla y luz

País de origen: México
1 año de garantía

Ventajas: Presenta excelente combustión del gas, capacidad de calentamiento e incremento de temperatura en el horno
Desventajas: Presenta regular aprovechamiento del gas

Estufa de piso de 20" con encendido de cerillo

Marca	Modelo	País de origen	Información al consumidor (manual de uso e instalación y centros de servicio)	Garantía	Combustión del gas		Capacidad de calentamiento	Aprovechamiento del gas	Incremento de temperatura en el horno	Características	Precio ($)	Evaluación global de calidad
					Quemadores	Horno						
Acros	ACE 2210DA2	México	Completa	Vigencia de 1 año	☺	☺	☺	☺	☺	B, 2E, I, K, 4M, P, 1R	1,390.00	**87**
Mabe	1402 L	México	Completa	Vigencia de 1 año	☺	☺	☺	😐	☺	B, 2E, J, 4M, P, 1R	1,521.00	**86**

Características:
A. Reloj digital
B. Cubierta superior porcelanizada
C. Cubierta superior cromada
D. Cubierta superior de acero inoxidable
E. Parrilla superior
F. Comal de acero porcelanizado
G. Comal de sobreponer de aluminio
H Cubierta comal porcelanizada
I Válvula de seguridad en horno
J. Termostato en horno
K Encendido electrico automático
L Encendido electrico de botón
M. Quemadores
N. Quinto quemador
O. Luz en el horno
P Puerta horno con ventana
Q Puerta horno s/ventana
R. Parrilla de horno
S. Autolimpieza en horno
T. Asador
U Calientaplatos
V. Perillas de seguridad
W. Copete de cristal
X Capelo de cristal
Y. Sistema de seguridad en horno

☺ EXCELENTE
☺ BUENO
😐 REGULAR
☹ DEFICIENTE

Acros **ACE2210DA2** **87 Puntos** **$ 1,390.00**

Estufa al piso con cubierta porcelanizada sellada, ventana estándar, 4 quemadores troquelados con encendido de cerillo, perillas de "oprime y gira" que brindan mayor seguridad, 2 parrillas superiores y válvula, y una parrilla en el horno

País de origen: México
1 año de garantía

Ventajas: Presenta excelente capacidad de calentamiento e incremento de temperatura en el horno.
Desventajas: Presenta buena combustion y buen aprovechamiento del gas.

Mabe **1402 L** **86 Puntos** **$ 1,521.00**

Estufa con cubierta superior porcelanizada, 2 parrillas superiores, termostato en el horno, 4 quemadores, puerta del horno con ventana y una parrilla en el interior.

País de origen: México
1 año de garantía

Ventajas: Presenta excelente combustión del gas, capacidad de calentamiento e incremento de la temperatura.
Desventajas: Presenta regular aprovechamiento del gas

Estufa para empotrar de 20" tipo slide-in o cassette con encendido electrónico

Marca	Modelo	País de origen	Información al consumidor (manual de uso e instalación y centros de servicio)	Garantía	Combustión del gas		Capacidad de calentamiento	Aprovechamiento del gas	Incremento de temperatura en el horno	Características	Precio ($)	Evaluación global de calidad
					Quemadores	Horno						
Whirlpool	WCS 2511 EB1	México	Completa	Vigencia de 2 años	☺	☺	☺	☺	☺	C, 2E, J, K, 4M, O, Q, 1R, S	2,224.00	**87**
Acros	ACS 2510 EN1	México	Completa	Vigencia de 1 año	☺	☺	☺	☺	☺	B, 2E, J, K, O, Q, 1R, S	2,034.00	**87**
Mabe	2002 BB	México	Completa	Vigencia de 1 año	☺	☺	☺	😐	☺	B, 2E, J, L, 4M, Q, S	1,922.00	**86**

Características:
A. Reloj digital
B. Cubierta superior porcelanizada
C. Cubierta superior cromada
D. Cubierta superior de acero inoxidable
E. Parrilla superior
F. Comal de acero porcelanizado
G. Comal de sobreponer de aluminio
H. Cubierta comal porcelanizada
I Válvula de seguridad en horno
J. Termostato en horno
K. Encendido eléctrico automático
L. Encendido eléctrico de botón
M. Quemadores de aluminio
N. Quinto quemador
O. Luz en el horno
P. Puerta horno con ventana
Q. Puerta horno panorámica
R. Parrilla de horno
S. Autolimpieza en horno
T. Asador
U. Calientaplatos
V. Perillas de seguridad
W. Copete de cristal
X. Capelo de cristal
Y. Sistema de seguridad en horno
Z. Parrilla retráctiles

Whirlpool WCS2511 EB1 87 Puntos $2,224.00

Estufa empotrable tipo cassette con cubierta cromada sellada, amplia ventana panorámica que permite observar los alimentos en el horno sin abrir la puerta, 4 quemadores de aluminio con encendido electrónico integrado en cada perilla (evita el uso de cerillos), perillas de "oprime y gira" que brindan máxima seguridad, 2 parrillas superiores y una parrilla en el horno, termostato que permite controlar la temperatura deseada en el horno, útil sistema de autolimpieza que evita que la grasa se adhiera a las paredes, luz en el horno

País de origen Mexico
2 años de garantía

Ventajas Excelente capacidad de calentamiento e incremento de temperatura en el horno
Desventajas: Presenta buen aprovechamiento y combustión del gas.

Acros ACS 2510 EN1 87 Puntos $2,034.00

Estufa empotrable tipo cassette con cubierta porcelanizada sellada, amplia ventana panorámica que permite observar los alimentos en el horno sin abrir la puerta, 4 quemadores de aluminio con encendido electrónico integrado en cada perilla (evita el uso de cerillos), perillas de "oprime y gira" que brindan máxima seguridad, 2 parrillas superiores y una parrilla en el horno, termostato que permite controlar la temperatura deseada en el horno, útil sistema de autolimpieza que evita que la grasa se adhiera a las paredes, luz en el horno

País de origen: México
1 año de garantía

Ventajas: Cuenta con excelente capacidad de calentamiento e incremento de temperatura en el horno.
Desventajas: Buena combustion y aprovechamiento del gas.

Mabe 2002 BB 86 Puntos $1,922.00

Estufa con cubierta de acero porcelanizado blanco. Cuenta con 2 parrillas de alambron negro y 4 quemadores medianos con capacidad térmica alta Proporciona gran rapidez de calentamiento Las tapas de los quemadores son de acero porcelanizado negro El encendido de los quemadores es electrónico de botón. Tiene termostato modulante que controla la precisión de la temperatura, el frente de las perillas es de aluminio negro/blanco, 5 perillas de lexán blanco Cuenta con limpieza continua del horno, que lo mantiene libre de cochambre, posee gran capacidad interior y tiene encendido manual La puerta del horno presenta vidrio panoramico estandar negro con manija tipo toallero en remate de aluminio blanco, una perilla del horno y luz interior.

País de origen: México
1 año de garantía

Ventajas: Cuenta con excelente combustión del gas, capacidad de calentamiento e incremento de temperatura en el horno.
Desventajas: Regular aprovechamiento del gas.

Estufa para empotrar de 20" tipo drop-in con encendido electrónico

Marca	Modelo	País de origen	Información al consumidor (manual de uso e instalación y centros de servicio)	Garantía	Combustión del gas		Capacidad de calentamiento	Aprovechamiento del gas	Incremento de temperatura en el horno	Características	Precio ($)	Evaluación global de calidad
					Quemadores	Horno						
IEM	5015 N	México	Completa	Vigencia de 1 año						B, 2E, J, L, 4M, O, Q, 1R, S	1,588.00	86

Características:

A. Reloj digital
B. Cubierta superior porcelanizada
C. Cubierta superior cromada
D. Cubierta superior de acero inoxidable
E. Parrilla superior
F. Comal de acero porcelanizado
G. Comal de sobreponer de aluminio
H. Cubierta comal porcelanizada
I. Válvula de seguridad en horno
J. Termostato en horno
K. Encendido eléctrico automático
L. Encendido eléctrico de botón
M. Quemador de aluminio
N. Quinto quemador
O. Luz en el horno
P. Puerta horno con ventana
Q. Puerta horno panorámica
R. Parrilla de horno
S. Autolimpieza en horno
T. Asador
U. Calientaplatos
V. Perillas de seguridad
W. Copete de cristal
X. Capelo de cristal
Y. Sistema de seguridad en horno
Z. Parrillas retráctiles

IEM 5015N 86 Puntos $ 1,588.00

Estufa con cubierta de acero porcelanizado negro. Tiene 2 parrillas de alambrón negro y 4 quemadores medianos con capacidad térmica alta. Proporciona una gran rapidez de calentamiento. Las tapas de los quemadores son de acero porcelanizado negro. El encendido de los quemadores es electrónico de botón. Cuenta con termocontrol para el horno, el frente de las perillas es de acero porcelanizado negro, tiene 5 perillas de lexán negro. Cuenta con limpieza continua en el horno, que lo mantiene libre de cochambre, posee gran capacidad interior y tiene encendido manual. La puerta del horno presenta vidrio panorámico estándar negro, una perilla del horno y luz interior.

País de origen: México
1 año de garantía

Ventajas: Excelente combustión de gas, capacidad de calentamiento e incremento de temperatura en el horno.
Desventajas: Regular aprovechamiento de gas.

Estufa de piso de 30" con encendido electrónico, con precio de hasta $ 7,000.00

Marca	Modelo	País de origen	Información al consumidor (manual de uso e instalación y centros de servicio)	Garantía	Combustión del gas		Capacidad de calentamiento	Aprovechamiento del gas	Incremento de temperatura en el horno	Características	Precio ($)	Evaluación global de calidad
					Quemadores	Horno						
Whirlpool	WCE 3565 EB0	México	Completa	Vigencia de 2 años						A, D, 3E, G, J, K, 4M, N, O, Q, 2R, S, T, Y.	5,865.00	97
Acros	ACE 3513 EN1	México	Completa	Vigencia de 1 año						B, 3E, G, J, K, 4M, N, O, Q, 2R, S, T.	3,198.00	94
Continental	C30 LT	Brasil	Completa	Vigencia de 1 año						D, E, J, L, 6M, O, Q, S, U, X.	3,744.00	91
Continental	C30 SC	Brasil	Completa	Vigencia de 1 año						D, J, 6M, O, Q, S, U, V, W.	3,250.00	91
Supermatic	SCE 3594 FC1	México	Completa	Vigencia de 1 año						C, 3E, G, I, K, 4M, N, O, Q, 1R, S	2,425.00	90
Acros	ACE 3500 EC1	México	Completa	Vigencia de 1 año						B, 2E, F, H, I, K, 6M, Q, 1R, S.	2,248.00	90
Continental	C30 MILL	Brasil	Completa	Vigencia de 1 año						D, J, L, 6M, O, Q, S, U, V, X, Y.	4,613.00	88
General Electric	GL 30PN	México	Completa	Vigencia de 1 año						A, B, C, 3E, G, J, K, 5M, O, Q, 2R, S, T.	3,815.00	86
Mabe	ML 1375 LL	México	Completa	Vigencia de 1 año						A, B, C, 3E, G, J, K, 5M, O, Q, 2R, S.	4,290.00	86
Mabe	MX 1375BB	México	Completa	Vigencia de 1 año						A, B, 3E, G, J, K, 5M, Q, 2R, S, T, W.	4,290.00	86
Mabe	ML 1365 BB	México	Completa	Vigencia de 1 año						B, 2E, G, J, L, 5M, O, Q, 1R, S, T, W.	3,012.00	83

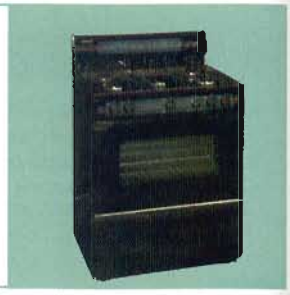
Whirpool WCE3565 EBO 97 Puntos $ 5,865.00

Estufa al piso con cubierta sellada de acero inoxidable, amplia ventana panorámica que permite observar los alimentos en el horno sin abrir la puerta, 4 quemadores de aluminio y uno oval con encendido electrónico integrado en cada perilla (evita el uso de cerillos), perillas de "oprime y gira" que brindan máxima seguridad, 3 parrillas superiores y dos parrillas en el horno, termostato que permite controlar la temperatura en el horno, útil sistema de autolimpieza en el horno que evita que la grasa se adhiera a las paredes, comal de sobreponer de aluminio teflonizado (permite cocinar sin que se peguen los alimentos), luz en el horno, asador, reloj digital con *timer* que activa una alarma al cumplirse el tiempo programado, sistema de seguridad audiovisual en el horno, con alarma que indica cuando el horno se apaga.

País de origen: México
2 años de garantía

Ventajas: Excelente combustión de gas, capacidad de calentamiento y aprovechamiento del gas.
Desventajas: Buen incremento de temperatura en el horno.

Acros ACE3513 EN1 94 Puntos $ 3,198.00



Estufa al piso con cubierta porcelanizada sellada, amplia ventana panorámica que permite observar los alimentos en el horno sin abrir la puerta, 4 quemadores de aluminio y uno oval con encendido electrónico integrado en cada perilla (evita el uso de cerillos), perillas de "oprime y gira" que brindan máxima seguridad, 3 parrillas superiores y 2 parrillas en el horno, termostato que permite controlar la temperatura en el horno, útil sistema de autolimpieza en el horno que evita que la grasa se adhiera a las paredes, comal de sobreponer de aluminio teflonizado (permite cocinar sin que se peguen los alimentos), luz en el horno y asador

País de origen: México
1 año de garantía

Ventajas: Excelente capacidad de calentamiento, aprovechamiento del gas y combustión en los quemadores.
Desventajas: Buena combustión del gas e incremento de temperatura en el horno.

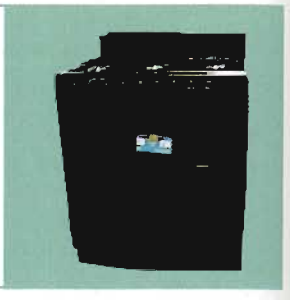
Continental C30 LT 91 Puntos $ 3,744.00

Estufa con termocontrol en el horno, calientaplatos, luz y autolimpieza en el horno, tapa de cristal templado, perillas de seguridad, encendido electrónico, control gradual de flama, puerta de horno panorámica de doble cristal, quemador gigante en el horno, 4 quemadores normales y 2 superquemadores, cubierta sellada de acero inoxidable y jaladera térmica anatómica.

País de origen: Brasil
1 año de garantía

Ventajas: Excelente capacidad de calentamiento, aprovechamiento del gas y combustión en los quemadores.
Desventajas: Lento incremento de temperatura en el horno y buena combustión del gas en horno.

Continental C30 SC 91 Puntos $ 3,250.00



Estufa con termocontrol en el horno, calientaplatos, luz y autolimpieza en el horno, perillas de seguridad, control gradual de flama, copete de cristal templado y decorado, puerta de horno panorámica de doble cristal, quemador gigante en el horno, 4 quemadores normales y 2 superquemadores, cubierta sellada de acero inoxidable y jaladera térmica anatómica.

País de origen: Brasil
1 año de garantía

Ventajas: Presenta excelente capacidad de calentamiento, aprovechamiento del gas y combustión en los quemadores.
Desventajas: Buena combustión del gas en el horno y lento incremento de la temperatura en el horno.

Supermatic SCE3594 FC1 90 Puntos $ 2,425.00

Estufa al piso con cubierta cromada sellada, amplia ventana panorámica que permite observar los alimentos en el horno sin abrir la puerta, 4 quemadores de aluminio y uno oval con encendido electrónico integrado en cada perilla (evita el uso de cerillos), perillas de "oprime y gira" que brindan máxima seguridad, 3 parrillas superiores y una parrilla en el horno, válvula, luz y útil sistema de autolimpieza en el horno que evita que la grasa se adhiera a las paredes, comal de sobreponer de aluminio teflonizado (permite cocinar sin que se peguen los alimentos).

País de origen: México
1 año de garantía

Ventajas: Excelente combustión del gas y capacidad de calentamiento.
Desventajas: Buen aprovechamiento del gas e incremento de temperatura en el horno.

Acros ACE3500 ECI 90 Puntos $ 2,248.00

Estufa al piso con cubierta porcelanizada sellada, amplia ventana panorámica que permite observar los alimentos en el horno sin abrir la puerta, 4 quemadores de aluminio y uno oval con encendido electrónico integrado en cada perilla (evita el uso de cerillos), perillas de "oprime y gira" que brindan máxima seguridad, 2 parrillas superiores y una parrilla en el horno, termostato que permite controlar la temperatura en el horno, útil sistema de autolimpieza que evita que la grasa se adhiera a las paredes, comal integrado porcelanizado (con tapa) que le permite cocinar todo tipo de alimentos, la tapa le proporciona una apariencia uniforme, asador y luz en horno.

País de origen: México
1 año de garantía

Ventajas: Presenta excelente capacidad de calentamiento y combustión del gas.
Desventajas: Buen incremento de temperatura en el horno y aprovechamiento del gas.

Continental C30 MILL 88 Puntos $ 4,613.00

Estufa con termocontrol en el horno, calientaplatos, luz y autolimpieza en el horno, tapa de cristal templado y decorado, perillas de seguridad, encendido electrónico total, control gradual de flama, puerta del horno panorámica de doble cristal, quemador gigante en el horno, 4 quemadores normales y 2 superquemadores, cubierta sellada de acero inoxidable, interruptor de seguridad en el horno y jaladera térmica anatómica.

País de origen: Brasil
1 año de garantía

Ventajas: Excelente capacidad de calentamiento y aprovechamiento del gas.
Desventajas: Buena combustión del gas y regular incremento de temperatura en el horno.

General Electric GL30 PN 86 Puntos $ 3,815.00

Estufa con copete de 9" de altura en acero porcelanizado negro y remates de plástico negro, con cubierta de acero, cuenta con 3 parrillas de alambrón negro, 3 quemadores medianos, uno jumbo y uno oval que proporcionan máxima flexibilidad y rapidez en tiempo de calentamiento, las tapas de los quemadores son de acero porcelanizado negro. Tiene encendido electrónico integrado en la perilla, el cual se acciona con un solo movimiento, su comal es removible y antiadherente (teflón), y su termostato es modulante (control preciso de temperatura); el frente de las perillas es de acero porcelanizado negro, 6 perillas de lexán negro, cuenta con reloj digital negro y *timer* (excelente auxiliar para controlar el tiempo de horneado), el horno proporciona máxima capacidad interior y tiene función de limpieza continua que lo mantiene libre de cochambre, el encendido del horno es manual. Su puerta tiene vidrio panorámico en color negro, la ventana del horno es grande y permite una amplia visibilidad hacia el interior. Cuenta con 2 parrillas y luz interior, asador bajo, charola y jaladera en color negro.

País de origen: México
1 año de garantía

Ventajas: Excelente combustión del gas, capacidad de calentamiento e incremento de temperatura en el horno.
Desventajas: Regular aprovechamiento del gas.

Mabe ML1375 LL 86 Puntos $ 4,290.00

Estufa con copete de 11" de altura en cristal color almendra y remates de plástico del mismo color, con cubierta de acero porcelanizado en color almendra, cuenta con 3 parrillas de alambrón negro, 3 quemadores medianos, uno jumbo y uno oval que proporcionan máxima flexibilidad y rapidez en tiempo de calentamiento, las tapas de los quemadores son de acero porcelanizado negro, tiene encendido electrónico integrado en la perilla, el cual se acciona con un solo movimiento, su comal es removible y antiadherente (teflón). Su termostato es eléctrico (control preciso de temperatura); el frente de las perillas es de acero porcelanizado en color almendra, 6 perillas de lexán en color almendra, cuenta con reloj digital y *timer* (excelente auxiliar para controlar el tiempo de horneado). El horno proporciona máxima capacidad interior y tiene función de limpieza continua que lo mantiene libre de cochambre. El encendido del horno es automático por resistencia eléctrica (ofrece máxima seguridad gracias a la válvula que permite el flujo de gas sin riesgo de fugas); su puerta tiene vidrio panorámico grande que brinda una amplia visibilidad hacia el interior del horno, cuenta con 2 parrillas, luz interior y asador superior que proporciona facilidad y mejor calidad de asado; tiene cajón de almacenaje y jaladera.

País de origen: México
1 año de garantía

Ventajas: Excelente combustión del gas, incremento de temperatura en el horno y capacidad de calentamiento.
Desventajas: Presenta regular aprovechamiento del gas.

Mabe MX1375 BB 86 Puntos $ 4,290.00

Estufa con copete de 11" de altura en cristal blanco y remates de plástico en el mismo color, con cubierta de acero porcelanizado en color blanco, cuenta con 3 parrillas de alambrón negro, 3 quemadores medianos, uno jumbo y uno oval que proporcionan máxima flexibilidad y rapidez en tiempo de calentamiento, las tapas de los quemadores son de acero porcelanizado negro. Tiene encendido electrónico integrado en la perilla, el cual se acciona con un solo movimiento, su comal es removible y antiadherente (teflón) Su termostato es eléctrico (control preciso de temperatura); el frente de las perillas es de acero porcelanizado en color blanco, 6 perillas de lexán blanco, cuenta con reloj digital y *timer* (auxiliar para controlar el tiempo de horneado) El horno proporciona máxima capacidad interior y tiene función de limpieza continua que lo mantiene libre de cochambre, el encendido del horno es automático por resistencia eléctrica (ofrece máxima seguridad gracias a la válvula que permite el flujo de gas sin riesgo de fugas); su puerta tiene vidrio panorámico grande que brinda una amplia visibilidad hacia el interior del horno, cuenta con 2 parrillas, luz interior y asador superior que brinda facilidad y mejor calidad de asado; presenta cajón de almacenaje y jaladera.

País de origen: México
1 año de garantía

Ventajas: Excelente combustión del gas, incremento de temperatura y capacidad de calentamiento.
Desventajas: Tiene regular aprovechamiento del gas

Mabe **ML1365 BB** **83 Puntos** **$ 3,012.00**

Estufa con copete de 11" de altura en cristal blanco y remates de plástico blanco, con cubierta de acero porcelanizado blanco, cuenta con 2 parrillas de alambrón negro, 3 quemadores medianos, uno jumbo y uno oval que proporcionan máxima flexibilidad y rapidez en el tiempo de calentamiento, las tapas de los quemadores son de acero porcelanizado negro, tiene encendido electrónico de botón removible en acero porcelanizado, su comal es negro y su termostato es modulante (control preciso de temperatura); el frente de las perillas es de acero porcelanizado blanco, tiene 6 perillas de lexán blanco, el horno proporciona una máxima capacidad interior y tiene función de limpieza continua que lo mantiene libre de cochambre, el encendido del horno es manual y su puerta tiene vidrio panorámico blanco, con jaladera tipo toallero blanca, la ventana del horno es estándar, cuenta con una parrilla, luz interior, asador bajo, charola y jaladera en color blanco.

País de origen: México
1 año de garantía

Ventajas: Excelente capacidad de calentamiento e incremento de temperatura en el horno.
Desventajas: Regular aprovechamiento y buena combustión del gas.

Características:
A. Reloj digital
B. Cubierta superior porcelanizada
C. Cubierta superior cromada
D. Cubierta superior de acero inoxidable
E. Parrilla superior
F. Comal de acero porcelanizado
G. Comal de sobreponer de aluminio
H. Cubierta comal porcelanizada
I. Válvula de seguridad en horno
J. Termostato en horno
K. Encendido eléctrico automático
L. Encendido eléctrico de botón
M. Quemador de aluminio
N. Quinto quemador
O. Luz en el horno
P. Puerta horno con ventana
Q. Puerta horno panorámica
R. Parrilla de horno
S. Autolimpieza en horno
T. Asador
U. Calientaplatos
V. Perillas de seguridad
W. Copete de cristal
X. Capelo de cristal
Y. Sistema de seguridad en horno

Estufa de piso de 30" con encendido electrónico, con precio mayor a $ 7,000.00

Marca	Modelo	País de origen	Información al consumidor (manual de uso e instalación y centros de servicio)	Garantía	Combustión del gas		Capacidad de calentamiento	Aprovechamiento del gas	Incremento de temperatura en el horno	Características	Precio ($)	Evaluación global de calidad
					Quemadores	Horno						
Maytag	MGR 5770 ADW	E. U.	Completa	Vigencia de 2 años	☺	☺	☺	☺	☺	A, B, 4E, J, K, 4M, O, Q, V, T, F, 2* R, U	12,025.00	**97**
Maytag	MGR 5870 ADW	E. U.	Completa	Vigencia de 2 años	☺	☺	☺	☺	☺	A, B, 4E, J, G, K, 4M, O, Q, F, 2* R, T, V, U	12,600.00	**97**
Maytag	MGR 4450 ADW	E. U.	Completa	Vigencia de 2 años	☺	☺	☺	☺	☺	A, B, 4E, J, K, 4M, O, Q, 3R, T, U	7,940.00	**97**

Características:
A. Reloj digital
B. Cubierta superior porcelanizada
C. Cubierta superior cromada
D. Cubierta superior de acero inoxidable
E. Parrilla superior
F. Controles digitales
G. Sistema de horneado por convección
H. Cubierta comal porcelanizada
I. Válvula de seguridad en horno
J. Termostato en horno
K. Encendido eléctrico automático
L. Encendido eléctrico de botón
M. Quemador porcelanizado
N. Quinto quemador
O. Luz en el horno
P. Puerta horno con ventana
Q. Puerta horno panorámica
R. Parrilla de horno
S. Autolimpieza en horno
T. Asador
U. Gabinete corrugado
V. Perillas de seguridad
W. Copete de cristal
X. Capelo de cristal
Y. Sistema de seguridad en horno

Maytag **MGR 5770 ADW** **97 Puntos** **$ 12,025.00**

Estufa con copete porcelanizado, reloj digital, cubierta porcelanizada sellada, 4 quemadores porcelanizados, 4 parrillas superiores de solera porcelanizada, encendido electrónico automático, puerta panorámica de horno, autolimpieza, controles digitales, termostato y encendido electrónico en horno, con 2 1/2 parrillas, asador dentro del horno, luz y cajón multiusos.

País de origen. E. U
2 años de garantía

Ventajas: Presenta excelente combustión del gas, capacidad de calentamiento y aprovechamiento del gas
Desventajas: Presenta buen incremento de temperatura en el horno.

Maytag **MGR 5870 ADW** **97 Puntos** **$ 12,600.00**

Estufa con copete y cubierta porcelanizada, reloj digital, 4 quemadores y 4 parrillas porcelanizadas, encendido electrónico automático, puerta panorámica del horno, autolimpieza, controles digitales, sistema de horneado por convección, termostato y encendido electrónico en horno, con 2 1/2 parrillas con asador dentro del horno, luz y cajón multiusos.

País de origen: E. U.
2 años de garantía

Ventajas: Presenta excelente combustión del gas, capacidad de calentamiento y aprovechamiento del gas.
Desventajas: Presenta buen incremento de temperatura en el horno.

Maytag **MGR 4450ADW** **97 Puntos** **$7,940.00**

Estufa con copete y cubierta porcelanizada, reloj digital, 4 quemadores y 4 parrillas porcelanizadas, encendido electrónico automático, puerta panorámica, termostato y encendido electrónico en horno, con 3 parrillas en el horno, luz y asador interior.

País de origen: E. U.
2 años de garantía

Ventajas: Presenta excelente combustión del gas, capacidad de calentamiento y aprovechamiento del gas.
Desventajas: Presenta buen incremento de temperatura en el horno.

Estufa de piso de 30" con encendido de piloto

Marca	Modelo	País de origen	Información al consumidor (manual de uso e instalación y centros de servicio)	Garantía	Combustión del gas		Capacidad de calentamiento	Aprovechamiento del gas	Incremento de temperatura en el horno	Características	Precio ($)	Evaluación global de calidad
					Quemadores	Horno						
Philips	PCE 3240 ECO	México	Completa	Vigencia de 1 año	😊	😐	😊	😊	😊	B, 2E, F, H, I, 4M, N, P, 1R	1,535.00	**81**

Características:
A. Reloj digital
B Cubierta superior porcelanizada
C Cubierta superior cromada
D. Cubierta superior de acero inoxidable
E. Parrilla superior
F Comal de acero porcelanizado
G. Comal de sobreponer de aluminio
H. Cubierta comal porcelanizada
I Válvula de seguridad en horno
J. Termostato en horno
K. Encendido eléctrico automático
L Encendido eléctrico de botón
M Quemador
N. Quinto quemador
O. Luz en el horno
P. Puerta horno s/ventana
Q Puerta horno panorámica
R. Parrilla de horno
S. Autolimpieza en horno
T Asador
U. Calientaplatos
V Perillas de seguridad
W Copete de cristal
X. Capelo de cristal
Y. Sistema de seguridad en horno

Philips **PCE3240ECO** **80 Puntos** **$1,535.00**

Estufa con cubierta superior porcelanizada, 2 parrillas superiores con comal de acero porcelanizado, cubierta de comal porcelanizada, válvula de seguridad en el horno, 4 quemadores, quinto quemador, puerta del horno con ventana y una parrilla interior.

País de origen: México
1 año de garantía

Ventajas: Presenta excelente capacidad de calentamiento
Desventajas: Presenta buena combustión del gas, buen aprovechamiento del gas y buen incremento de temperatura en el horno.

Estufa de piso de 30" con encendido de cerillo

Marca	Modelo	País de origen	Información al consumidor (manual de uso e instalación y centros de servicio)	Garantía	Combustión del gas		Capacidad de calentamiento	Aprovechamiento del gas	Incremento de temperatura en el horno	Características	Precio ($)	Evaluación global de calidad
					Quemadores	Horno						
Acros	ACE 3220 DAO	México	Completa	Vigencia de 1 año	☺	☺	☺	☺	☺	B, 2E, F, H, I, P, IR	2,301.00	**91**
Supermatic	SCE 3210 FC2	México	Completa	Vigencia de 1 año	☺	😐	☺	☺	☺	B, 2E, F, I, 4M, P, IR	1,535.00	**88**

Acros **ACE3220** **91 Puntos** **$2,301.00**

Estufa con cubierta porcelanizada, 2 parrillas superiores de alambrón, 4 quemadores troquelados, comal y tapa porcelanizados, horno con ventana estándar y una parrilla

País de origen: México
1 año de garantía

Ventajas: Presenta excelente capacidad de calentamiento y aprovechamiento del gas.
Desventajas: Presenta buena combustion del gas, buen aprovechamiento de temperatura en el horno

Supermatic **SCE3210 FC2** **88 Puntos** **$ 1,535.00**

Estufa al piso con cubierta porcelanizada sellada, ventana estándar, 4 quemadores troquelados, perillas de "oprime y gira" que brindan máxima seguridad, 2 parrillas superiores y una parrilla en el horno, así como válvula en el horno

País de origen: México
1 año de garantía

Ventajas: Presenta excelente capacidad de calentamiento y aprovechamiento del gas
Desventajas: Presenta buena combustión del gas y buen incremento de temperatura en el horno.

Estufa para empotrar de 30" tipo slide-in o cassette con encendido electrónico

Marca	Modelo	País de origen	Información al consumidor (manual de uso e instalación y centros de servicio)	Garantía	Combustión del gas		Capacidad de calentamiento	Aprovechamiento del gas	Incremento de temperatura en el horno	Características	Precio ($)	Evaluación global de calidad
					Quemadores	Horno						
Bosch	Premium Klasse Plus	Brasil	Completa	Vigencia de 2 años	☺	☺	☺	☺	😐	D, E, G, J, K, 6M, O, Q, S, X, Y, Z	5,118.00	**94**
Bosch	Funktional Klasse	Brasil	Completa	Vigencia de 2 años	☺	☺	☺	☺	😐	D, J, L, 6M, O, Q, R, S, X, Y	4,267.00	**94**
Whirlpool	WCS 3585 EB1	México	Completa	Vigencia de 2 años	☺	☺	☺	☺	☺	A, D, 3E, G, J, K, 4M, N, O, Q, 2R, S, X, Y	4,475.00	**94**
Whirlpool	WCS 3555 EN1	México	Completa	Vigencia de 2 años	☺	☺	☺	☺	☺	D, 3E, G, J, K, 4M, N, O, Q, 2R, S, Y	3,595.00	**93**
Mabe	IC3091B1	México	Completa	Vigencia de 1 año	☺	☺	☺	😐	☺	A, D, 3E, J, K, 6M, O, Q, 2R, S, T, X	7,635.00	**86**

Estufa para empotrar de 30" tipo slide-in o cassette con encendido electrónico *(Continuación)...*

Marca	Modelo	País de origen	Información al consumidor (manual de uso e instalación y centros de servicio)	Garantía	Combustión del gas		Capacidad de calentamiento	Aprovechamiento del gas	Incremento de temperatura en el horno	Características	Precio ($)	Evaluación global de calidad
					Quemadores	Horno						
Thermatic	EG 8002 TN	México	Completa	Vigencia de 2 años						A, D, 3E, G, J, O, Q, 2R, S, T, X, Y.	6,910.00	84

Características:
A. Reloj digital
B. Cubierta superior porcelanizada
C. Cubierta superior cromada
D. Cubierta superior de acero inoxidable
E. Parrilla superior
F. Comal de acero porcelanizado
G. Comal de sobreponer de aluminio
H. Cubierta comal porcelanizada
I. Válvula de seguridad en horno
J. Termostato en horno
K. Encendido eléctrico automático
L. Encendido eléctrico de botón
M. Quemador de aluminio
N. Quinto quemador
O. Luz en el horno
P. Puerta horno con ventana
Q. Puerta horno panorámica
R. Parrilla de horno
S. Autolimpieza en horno
T. Asador
U. Calientaplatos
V. Perillas de seguridad
W. Copete de cristal
X. Capelo de cristal
Y. Sistema de seguridad en horno
Z. Parrillas retráctiles

Bosch — Premium Klasse Plus — 94 Puntos — $ 5,118.00

Estufa con cristal panorámico doble y curvo en la puerta del horno, parrillas retráctiles, 2 superquemadores, tapa curva de cristal templado, control gradual de flama, cubierta plana de acero inoxidable, encendido electrónico superautomático, termocontrol, limpieza continua, horno superdimensionado, jaladera externa en la puerta del horno, interruptor de seguridad en el horno, superaislamiento térmico, blindaje trasero, chimenea, luz interior, comal intercambiable, parrillas retráctiles.

País de origen: Brasil
2 años de garantía

Ventajas: Presenta excelente combustión del gas, capacidad de calentamiento y aprovechamiento del gas
Desventajas: El incremento de la temperatura en el horno es lento.

Bosch — Funktional Klasse — 94 Puntos — $ 4,267.00

Estufa con cristal panorámico doble y curvo en la puerta del horno, 2 superquemadores, cubierta plana de acero inoxidable, encendido electrónico, tapa de cristal templado, control gradual de flama, termocontrol, horno superdimensionado, jaladera empotrada en la puerta del horno, interruptor de seguridad en el horno, super aislamiento térmico, blindaje trasero, chimenea, limpieza continua, luz interior, perillas empotradas.

País de origen: Brasil
2 años de garantía

Ventajas: Presenta excelente combustión del gas, capacidad de calentamiento y aprovechamiento del gas.
Desventajas: El incremento de la temperatura en el horno es lento.

Whirlpool — WCS 3585 EB1 — 94 Puntos — $4,475.00

Estufa empotrable tipo cassette con cubierta sellada de acero inoxidable, amplia ventana panorámica que permite observar los alimentos en el horno sin abrir la puerta, 4 quemadores de aluminio y uno oval con encendido electrónico integrado en cada perilla (evita el uso de cerillos), perillas de "oprime y gira" que brindan máxima seguridad, 3 parrillas superiores y 2 parrillas en el horno, termostato que permite controlar la temperatura en el horno, horno con encendido electrónico de botón que proporciona gran facilidad de encendido, útil sistema de autolimpieza en el horno que evita que la grasa se adhiera a las paredes, comal de sobreponer de aluminio teflonizado (permite cocinar sin que se peguen los alimentos), sistema de seguridad audiovisual en el horno, con alarma que indica cuando el horno se apaga, luz en el horno, reloj digital con *timer* cuya alarma indica el tiempo programado, capelo de cristal templado que proporciona una mejor apariencia y limpieza

País de origen: México
2 años de garantía

Ventajas: Presenta excelente capacidad de calentamiento, aprovechamiento del gas e incremento de temperatura en el horno
Desventajas: Presenta buena combustión del gas.

Whirlpool — WCS 3555 EN1 — 93 Puntos — $ 3,595.00

Estufa empotrable tipo cassette con cubierta sellada de acero inoxidable, amplia ventana panorámica que permite observar los alimentos en el horno sin abrir la puerta, 4 quemadores de aluminio y uno oval con encendido electrónico integrado en cada perilla (evita el uso de cerillos), perillas de "oprime y gira" que brindan máxima seguridad, 3 parrillas superiores, 2 parrillas en el horno, termostato que permite controlar la temperatura en el horno, horno con encendido electrónico de botón que proporciona gran facilidad de encendido, útil sistema de autolimpieza en el horno que evita que la grasa se adhiera a las paredes, comal de sobreponer de aluminio teflonizado (permite cocinar sin que se peguen los alimentos), sistema de seguridad audiovisual en el horno, con alarma que indica cuando el horno se apaga, luz en el horno.

País de origen: México
2 años de garantía

Ventajas: Presenta excelente capacidad de calentamiento, combustion del gas e incremento de temperatura en el horno
Desventajas: Presenta buen aprovechamiento del gas.

Mabe **IC3091B1** **86 Puntos** **$ 7,635.00**

Estufa con capelo de cristal templado transparente, que incluye sistema de seguridad para evitar el cierre accidental durante el uso de los quemadores superiores. Presenta valvula de corte que evita el paso de gas cuando el capelo está cerrado, lo que proporciona máxima seguridad y evita fugas. Su cubierta es de acero inoxidable y brinda facilidad de limpieza y apariencia superior, tiene 3 parrillas de alambrón negro, 4 quemadores medianos, uno jumbo y un plato electrico (máxima flexibilidad y tiempo de calentamiento) Las tapas de los quemadores son de acero porcelanizado negro. El encendido de los quemadores es electronico en la perilla, el cual se acciona con un solo movimiento. Su comal es de aluminio antiadherente (teflón). Cuenta con termostato eléctrico (maxima precisión en control de temperatura), cristal templado que proporciona facilidad de limpieza y apariencia superior, tiene 6 perillas de lexán blanco con babero al frente, reloj digital y timer, horno con limpieza continua que lo mantiene libre de cochambre, el horno tiene gran capacidad de operación porque incluye válvula de seguridad (permite el flujo de gas sin riesgo de fugas). La puerta del horno tiene vidrio panoramico estándar, 2 perillas y luz interior. Presenta asador superior que facilita y mejora la calidad del asado
País de origen: Mexico
1 año de garantia
Ventajas: Presenta excelente combustión del gas, capacidad de calentamiento e incremento de temperatura en el horno.
Desventajas: Presenta regular aprovechamiento del gas.

Thermatic **EG 8002 TN** **84 Puntos** **$ 6,910.00**

Presenta el novedoso sistema de re-encendido automático en todos sus quemadores, incluyendo el horno, es decir, si ocurre una falla en la flama, de manera inmediata se activa la chispa para encender nuevamente el quemador; válvula de corte de gas que no permite cerrar la cubierta de cristal si los quemadores están encendidos, cuenta con 4 sistemas de seguridad en el horno, tiene 2 quemadores rápidos, 4 para cocinado tipo *gourmet* y parrilla eléctrica con 3 intensidades. Es fácil de limpiar y presenta sistema de autolimpieza en el horno, puerta de horno panorámica con vidrio triple y sello térmico al 100 por ciento, reloj electrónico con alarma, comal para sobreponer con teflón, termostato para controlar la temperatura del horno, luz automática en el horno.
País de origen: México
2 años de garantía
Ventajas: Presenta excelente capacidad de calentamiento
Desventajas: Presenta buena combustión del gas y aprovechamiento del gas, regular incremento de la temperatura en el horno.

Estufa para empotrar de 30" tipo drop-in con encendido electrónico

Marca	Modelo	País de origen	Información al consumidor (manual de uso e instalación y centros de servicio)	Garantía	Combustión del gas		Capacidad de calentamiento	Aprovechamiento del gas	Incremento de temperatura en el horno	Características	Precio ($)	Evaluación global de calidad
					Quemadores	Horno						
Whirlpool	WCD 3656 GNO	México	Completa	Vigencia de 2 años	☺	☺	☺	☺	☺	B, 6E, J, K, 6M, O,Q, 2R, S, X, Y.	2,735.00	**97**
Mabe	ID 7631 NE	México	Completa	Vigencia de 1 año	☺	☺	☺	😐	☺	B, 3E, G, J, L, 4M, N, O, P, 2R, S.	2,799.00	**86**

Características:
A. Reloj digital
B. Cubierta superior porcelanizada
C. Cubierta superior cromada
D. Cubierta superior de acero inoxidable
E. Parrilla superior
F. Comal de acero porcelanizado
G. Comal de sobreponer de aluminio
H. Cubierta comal porcelanizada
I. Válvula de seguridad en horno
J. Termostato en horno
K. Encendido eléctrico automático
L. Encendido eléctrico de botón
M. Quemador de aluminio
N. Quinto quemador
O. Luz en el horno
P. Puerta horno con ventana
Q. Puerta horno panorámica
R. Parrilla de horno
S. Autolimpieza en horno
T. Asador
U. Calientaplatos
V. Perillas de seguridad
W. Copete de cristal
X. Capelo de cristal
Y. Sistema de seguridad en horno

Whirlpool **WCD 3656 GND** **97 Puntos** **$ 2,735.00**

Estufa con copete porcelanizado, reloj digital, cubierta porcelanizada sellada, 4 quemadores porcelanizados, 4 parrillas superiores de solera porcelanizada, encendido electrónico automático, puerta panorámica en el horno, autolimpieza, controles digitales, termostato y encendido electrónico en horno, con 21/2 parrillas, asador dentro del horno, luz y cajón multiusos.

País de origen: E. U.
2 años de garantía

Ventajas: Presenta excelente combustión del gas, capacidad de calentamiento y aprovechamiento del gas.
Desventajas: Presenta buen incremento de temperatura en el horno.

Estufa para empotrar de 30" tipo drop-in con encendido electrónico *(Continuación)...*

Mabe **ID7631 NE** **86 Puntos** **$ 2,799.00**

Estufa con 3 parrillas de alambrón negro, 4 quemadores medianos y uno oval (maxima flexibilidad y rapidez de calentamiento) Las tapas de los quemadores son de acero porcelanizado negro. El encendido de los quemadores es electrónico de botón Su comal es removible, de acero porcelanizado negro. Cuenta con termostato modulante (control preciso de temperatura), el frente de las perillas es de acero esmaltado negro/blanco y tiene remates de aluminio negro/blanco, tiene 6 perillas de lexán negro, el horno tiene función de limpieza continua que lo mantiene libre de cochambre, presenta gran capacidad interior y cuenta con encendido manual, puerta con vidrio panóramico estandar en color negro, jaladera tipo toallero, 2 perillas y luz interior.

País de origen: Mexico
1 año de garantía

Ventajas: Excelente combustion de gas, incremento de temperatura y capacidad de calentamiento.
Desventajas: Tiene regular aprovechamiento del gas

Estufa para empotrar de 30" tipo drop-in con encendido de piloto

Marca	Modelo	País de origen	Información al consumidor (manual de uso e instalación y centros de servicio)	Garantía	Combustión del gas		Capacidad de calentamiento	Aprovechamiento del gas	Incremento de temperatura en el horno	Características	Precio ($)	Evaluación global de calidad
					Quemadores	Horno						
Delher	E-60	México	Completa	Vigencia de 1 año	☺	😐	☺	😐	☺	D, 2E, F, I, J, 4M, O, P, 1R, S	1,610.88	**80**
Delher	E-76	México	Completa	Vigencia de 1 año	😐	☺	☺	😐	☺	D, 2E, F, I, J, 4M, O, P, 1R, S	2,023.98	**74**

Características:
A. Reloj digital
B. Cubierta superior porcelanizada
C. Cubierta superior cromada
D Cubierta superior de acero inoxidable
E Parrilla superior
F. Comal de acero porcelanizado
G Comal de sobreponer de aluminio
H Cubierta comal porcelanizada
I. Válvula de seguridad en horno
J. Termostato en horno
K Encendido eléctrico automático
L Encendido eléctrico de boton
M Quemadores
N Quinto quemador
O Luz en el horno
P Puerta horno con ventana panoramica
Q Puerta horno sin ventana
R. Parrilla de horno
S. Autolimpieza en horno
T Asador
U. Calientaplatos
V Perillas de seguridad
W. Copete de cristal
X Capelo de cristal
Y. Sistema de seguridad en horno

Delher **E-60** **80 Puntos** **$ 1,610.00**

Estufa con cubierta superior de acero inoxidable, 2 parrillas superiores, comal de acero porcelanizado, válvula de seguridad en horno, termostato, 4 quemadores, luz en horno, puerta de horno con ventana panoramica, una parrilla y función de autolimpieza.

País de origen: México
1 año de garantía

Ventajas: Presenta excelente capacidad de calentamiento e incremento de temperatura del horno y combustión en los quemadores.
Desventajas: Buena combustión y regular aprovechamiento del gas

Delher **E-76** **74 Puntos** **$ 2,023.98**

Estufa con cubierta superior de acero inoxidable, 2 parrillas superiores, comal de acero porcelanizado, válvula de seguridad en horno, termostato, 4 quemadores, luz en horno, puerta de horno con ventana panorámica, una parrilla y función de autolimpieza

País de origen: México
1 año de garantía

Ventajas: Excelente capacidad de calentamiento
Desventajas: Presenta buena combustion del gas e incremento de temperatura y regular aprovechamiento del gas.

¿Se te «pican» las muelas?

¡Auch! Dicen que no hay nada peor que un dolor de muelas. Y como sabemos que te gusta comer golosinas -como chocolates, frituras, caramelos, pastelitos- y tomar refrescos gaseosos, queremos convidarte una «probadita» de información muy útil para evitar que tus muelas y dientes sufran y te hagan sufrir.

La dentadura se puede «picar» porque el azúcar de los dulces y la harina de las frituras que se quedan acumuladas entre tus dientes, sirven de alimento a un pequeñísimo animal que se llama *estreptococo mutans*, que tú no puedes ver, pero es el causante de las terribles caries. Por esta razón te recomendamos:

-Evita comer golosinas en exceso; éstas dañan tu dentadura, además de que no te alimentan y generalmente son caras.

-Si las comes, cepilla y enjuaga -con cepillo y pasta dental- perfectamente tus dientes después de consumirlas, y también después de cada comida, para que siempre los tengas limpios y sanos.

-Además pídeles a tus papás que cada seis meses te lleven al dentista, quien se encargará de mantener tu dentadura sana y brillante.

Ya lo sabes: ¡mucha higiene y pocas golosinas!

Graciela Muñoz

¡Mucho ojo!

¿Qué haces cuando te aburres de tus juguetes, de tus juegos, de ver la televisión, y a veces hasta de tus amigos? Quizá te pones de mal humor, pero no tienes por qué sentirte así.

¿Sabías que los libros están llenos de historias emocionantes e incluso de personajes que están esperando que los descubras para que seas su amigo? ¡Sacude la flojera y atrévete a vivir la aventura!

Un cuate fuera de órbita

¿Qué harías si te encontraras con un extraterrestre? ¿Gritarías y huirías asustado? Pues cuando a un niño llamado Joaquín le sucedió esto se hizo amigo del extraterrestre Mika, que venía del planeta Elyo. Por cierto muy diferente a nuestro planeta Tierra. Para Mika, todo era novedoso y no entendía muchas cosas como el mar, las montañas y la noche con sus estrellas. Pero no estaba solo con sus preguntas, tenía a Joaquín para que le explicara todo. ¿Habrá regresado Mika a su planeta? Te recomendamos leer:

¡Hola! ¿Quién anda ahí?, de Jostein Gaarden, Editorial Patria, México, 1997

El misterio de la medianoche

Trata de pronunciar la palabra genialcoholorosatanarquiarqueologicavernoso; cuando lo logres, sabrás que es una de las palabras mágicas más efectivas de los brujos y las brujas. Con esta palabra, complicada pero efectiva, tres brujos intentan elaborar un ponche para brindar y festejar el año nuevo. Pero ¿por qué les urge tomárselo antes de medianoche? Entérate en:

El ponche de los deseos, de Michael Ende, Ediciones sm-Conaculta, España, 1996

A que no me ves

¿Entre tus sueños y juegos está el de ser invisible? Pues un muchacho llamado Joaquín se encontró un espejo abandonado con el que puede hacerse invisible y visible cuantas veces quiera. Pero cada vez le cuesta más trabajo ser visible. ¿Será escalofriante quedarse así, sin que nadie te pueda ver? Averigua el final en:

Escalofríos ¡Volvámonos invisibles! de R.L. Stine, Grupo Editorial Norma infantil-juvenil, Colombia, 1995.

El encuentro de dos chiquitos

Imagina a un bailarín tan pequeño que ni con un microscopio lo puedes ver. Además se la pasa bailando encima de las teclas de una computadora. Pero cuando danza el bailarín Algo, algo pasa que la computadora enloquece. Como no puede platicar con nadie porque no lo ven, se siente triste y solo, hasta que encuentra a otro ser chiquitito como él llamado Alguien. Pero la alegría del encuentro dura poco, pues apagan las computadoras donde vivían Algo y Alguien. ¿Podrán algún día comunicarse otra vez? No te quedes con la duda, lee:

Algo, de Martha Sastrías Pourcel, Editorial SITESA-Conaculta, colección Río de palabras, México, 1996.

Paola Herrera

¿En qué gastas tu dinero?

De seguro que cuando alguien te da dinero -ya sea para llevar a la escuela, como tu «domingo», o bien, como pago por algún trabajo que realizas-, lo primero que te preguntas es: ¿qué compro? ¿en qué me lo gasto? o ¿qué se me antoja?

Pues bien, en Los Pequeños Consumidores nos vestimos como «detectives» y salimos a la calle para investigar en qué gastan los niños su dinero. Esto fue lo que encontramos:

El dinero me lo da mi papá y lo gasto comprándome paletas de dulce, como las Tutsi-Pop y papas a la francesa. Además también me gusta ir a las «maquinitas».

Marco Antonio Pioquinto Antonio
12 años de edad
6° grado de primaria

Me gusta comprar jícamas y pepinos con chile y limón.

Diana Flores Sánchez
8 años de edad
3er grado de primaria

A mí me gusta comprar muñecos coleccionables, como los de la película *Bichos*; también me gusta ahorrar.

Hugo Iván Estrada Hernández
11 años de edad
6° grado de primaria

Me gusta ahorrar dinero para comprarme pantalones acampanados, zapatos de plataforma y papas Sabritas.

Nalleli Rubio Galindo
11 años de edad
6° grado de primaria

Mi dinero lo gasto comprando juegos de mesa, como «La herencia de la tía Ágata», y en paletas de dulce y chocolate. También me gusta comprar revistas, como «Top Disney» y «Los niños».

Daniela Pereyra Ramos
11 años de edad
6° grado de primaria

Me gustan los mazapanes y los chocolates Carlos V. También ahorro para que mi mamá me compre mochilas de animalitos.

Ana Gabriela Pérez Ramírez
9 años de edad
4° grado de primaria

Lo que yo me compro son pantalones de mezclilla, tenis y carritos de juguete.

Mario Jiménez de Ángel
11 años de edad
6° grado de primaria

Mis papás me dan dinero cada semana y me gusta comprar papas Sabritas, paletas Tutsi-Pop y Pingüinos Marinela. Además ahorro para comprarme pantalones de mezclilla y de pana.

Claudio Olivares Romero
10 años de edad
5° grado de primaria

Me gusta comprar tortas, los Boing y las papas; si me sobra, ¡lo ahorro!

Antonio Aguilar Martínez
10 años de edad
5° grado de primaria

A mí me gusta comprar la revista «Muy interesante», y muñecos como el «Hombre Araña» y «Dragón Ball Z».

Gerardo Ríos Garduño
12 años de edad
6° grado de primaria

Como puedes observar, a la mayoría de los niños que entrevistamos le gusta comprar dulces o juguetes: ¡es lo más atractivo! Sin embargo es importante tener en cuenta que una de las mejores decisiones que puedes tomar es ahorrar tu dinero.

El ahorro es un excelente hábito que debemos cultivar día con día, peso con peso. Para ello te sugerimos:

1. Toma lápiz y papel y elabora una lista de todas aquellas cosas en las que te gustaría gastar o invertir tu dinero. Para hacerla, plantéate preguntas como: ¿qué necesitas urgentemente y qué otras necesidades pueden esperar? De lo que necesitas, ¿qué es realmente útil y de qué manera te beneficia? ¿Es indispensable comprar eso que necesitas o puedes pedirlo prestado? ¿Cómo puedes ayudar con los gastos de tu casa? ¿Hay alguna forma de apoyar en ese aspecto a tus papás y hermanos? ¿De qué gastos tuyos te puedes encargar?
2. En tu lista puedes incluir diferentes rubros, como «Juguetes», «Pintura para mi recámara», «Ropa», «Artículos deportivos», «Libros», «Zapatos», «Discos», «Una mascota», «Paseos», etcétera. En cada uno pon la meta que deseas alcanzar; fíjala con base en el dinero que necesitarás y en el tiempo en que piensas obtenerlo. Es muy importante que compartas esta lista con tus padres para que te den su opinión: ¡ellos pueden ayudarte a lograr tu objetivo!
3. Junta cada semana la mayor cantidad posible de dinero y guárdalo en una alcancía o en un sitio «secreto»; incluye tu «domingo» y las compensaciones o «propinas» que tus padres o hermanos te den por tus buenas acciones o trabajos especiales -hacer «mandados», colaborar en tareas domésticas, etcétera-; aunque debes recordar que no es adecuado exigir dinero por cada acto bueno que realices; debes verlo como un estímulo o premio.
4. Al terminar la semana, saca de tu sitio «secreto» todo el dinero que hayas juntado y súmalo: ¿cuánto ahorraste?
5. Cada vez que alcances la meta de ahorrar el dinero necesario para comprar o invertir en lo que te has propuesto, platica con tus padres acerca de dónde y cómo puedes hacerlo: ¡no olvides comparar precio y calidad!
6. Cuando alcances una meta, trázate inmediatamente otra para estimular el hábito del ahorro; con el tiempo se convertirá en una sana costumbre.
7. Ten siempre en cuenta que el dinero es sólo un medio para obtener aquellas cosas que son necesarias o importantes; no olvides que hay muchas otras cosas que no se pueden comprar y que son las verdaderamente valiosas, como la salud, el conocimiento, el amor y la amistad.

No dejes de enviarnos tus cartas para que nos platiques tus opiniones y experiencias en cuanto al hábito del ahorro, ¡mucha suerte!

Claudia López

¡Sonidos divertidos!

Para el consumo de tu tiempo libre, te recomendamos la realización de experimentos o actividades divertidas que al mismo tiempo te brinden conocimientos.

Cuando golpeas un objeto, como un tambor, su superficie se estremece y produce movimientos rápidos llamados «vibraciones». Aunque no puedes verlas, viajan por el aire a tus oídos, por lo que los escuchas como sonidos.

Comprueba lo anterior con el siguiente experimento en el que podrás utilizar materiales que desechamos después de consumir aquello que contenían:

1. Elabora con papel grueso un cono y acércatelo al oído. Pídele a un amigo que grite desde otro lado del jardín: ¿pudiste oír mejor por el extremo angosto o por el extremo ancho?

2. Amarra una cuchara a un pedazo de cuerda y sostén los extremos de la cuerda en tus oídos. Dale una cuchara a un amigo y pídele que la golpee: ¿qué pudiste oír a través de la cuerda?

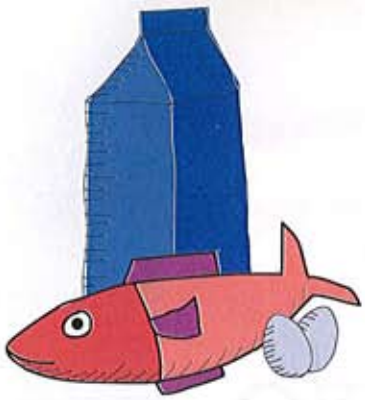
3. Pide a un adulto que haga agujeros en el fondo de dos vasos de yogurt. Introduce un pedazo de cuerda por los agujeros y amarra los extremos para que no se deslicen. Pide a un amigo que sostenga un vaso y aléjate para que la cuerda quede tensa. Pon tu vaso en tu oreja y pide a tu amigo que hable por el otro vaso: ¡ahora tienes un teléfono portátil!

4. Coloca un globo lleno de agua cerca de tu oído. Pide a un amigo que sostenga un reloj que haga tic-tac contra el otro lado del globo: ¿puedes oír todavía el tic-tac a través del agua?

5. Golpea un triángulo para hacer un sonido altamente sonoro: ¿qué ocurre si lo tocas?

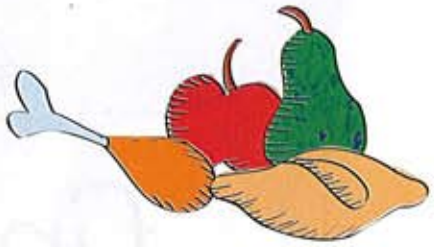
6. ¿Te has percatado de que cuando oyes un trueno primero ves el relámpago? Esto se debe a que al sonido le toma tiempo alcanzarlo a través del aire: tú puedes investigar qué tan lejos se halla la luz. Cuando veas la luz, cuenta los segundos hasta que oigas el ruido. Divide entre tres y sabrás la distancia en kilómetros... Sorprendente, ¿no lo crees?

Fuente: Experimentos con sonido, de Bryan Murphy. Edit. Mc Graw Hill, 1993.



¿Cómo como?

La alimentación recomendable



¿Sabías que no es lo mismo comer que alimentarse?

Por eso, en esta ocasión queremos informarte cuáles son las características de una alimentación recomendable para un niño como tú:

Completa: debes incluir en tu dieta alimentos que provengan de los tres grupos: cereales (maíz, pan, pastas) y tubérculos (papa y camote, por ejemplo); leguminosas y productos de origen animal; y frutas y verduras. Recuerda que no existe un solo grupo de alimentos que proporcione todas las sustancias que nuestro organismo necesita.

Higiénica: antes de preparar y comer los alimentos, debes lavarte las manos, y desinfectar las frutas y las verduras antes de consumirlas.

Suficiente: en cada una de las comidas del día debes consumir la cantidad necesaria de alimentos para ti; lo recomendable es satisfacer tu apetito sin que te sientas lleno.

Variada: combina en tu dieta alimentos de diferentes sabores, colores, consistencia y textura (en trozos, molidos, picados).

Ahora que ya conoces cómo debe ser la alimentación adecuada

¡Buen provecho!

Vanessa Prieto

Detective del consumo

¡Tú eres nuestro mejor reportero!

¿Al señor de la tiendita de la esquina le clausuraron ayer su negocio por subir los precios a cada rato? ¿La mamá de alguno de tus amigos inventó una «superlimonada» para ya no tener que gastar en refrescos embotellados? ¿Tus vecinos se están organizando para exigir que mejore el servicio que les ofrece el camión del gas? ¿Descubriste en el «súper» alguna oferta engañosa para atrapar a la clientela?

Si tienes la respuesta para alguna de estas preguntas o información sobre temas parecidos a éstos, entonces tú puedes ser nuestro Reportero Estrella:

Date prisa, escribe un reportaje y envíalo, ¡nosotros lo publicaremos en esta sección! Hay varias formas de hacernos llegar tu material; no olvides anotar tu nombre completo, edad y dirección:

Los Pequeños Consumidores
Por correo o personalmente a: José Vasconcelos núm. 208, piso 14, colonia Condesa, C.P. 06140, México, D. F.
Por fax: (5)5 53-05-74

Precisión sobre cuándo finaliza el siglo

Revista del Consumidor:

Como lector, y como editor de «Los Libros de Oro», una de las líneas de producción editorial de la casa Auge de México, gozo de la lectura de la **Revista del Consumidor**. Cada mes el cartero deposita puntualmente el número correspondiente, y tanto mi esposa como yo le dedicamos horas a la lectura de sus amenos artículos y su útil información. Todos deberíamos adquirir esta revista, pues su contenido de verdad orienta... casi siempre bien.

He visto transformarse esta publicación desde su nacimiento, y si no recuerdo mal, el primer director, James Fortson, nos invitó a mi padre y a mí a escribir algunos artículos, lo que hicimos con gusto hace más de dos décadas.

Dicho lo anterior como antecedente, les confirmo mi gusto por leer la revista que sin duda yo recomiendo. Y no dejaré de hacerlo, aun cuando el número correspondiente a enero me desconcertó, precisamente por el artículo editorial denominado «Un buen comienzo». Si bien es cierto que a partir del próximo 1° de enero se agotan los años que empiezan con 1900, el siglo no concluye sino hasta que termina el año 2000, precisamente el último segundo del 31 de diciembre de ese año.

Como todos los que fuimos a aprender aritmética, sabemos que todo comienza con el uno, y tratándose de decenas, centenas, millares, etcétera, concluye con el cero. Así, para contar los dedos de mis manos digo «uno, dos... diez», por lo que el siglo XXI se inicia justamente el 1° de enero del año 2001.

Sugiero que en el siguiente número de mi gustada revista -a la que seguiré suscrito mientras la editen- se aclare este punto, pues es una publicación para orientar, no lo contrario.

Agradezco su atención y los felicito por su trabajo y el de todo el equipo editorial.

Con un cordial saludo,

Lic. José Arenas Merino
Tamaulipas núm. 35, Chapultepec
C. P. 62450
Cuernavaca, Morelos

Lic. José Arenas Merino:

Agradecemos su preferencia y comentarios a esta, su publicación, así como la precisión que hace al editorial «Un buen comienzo». Con la finalidad de ofrecerle a usted y a los lectores más información al respecto consultamos tres fuentes diversas, encontrando lo siguiente:

La **Dirección General de Divulgación de la Ciencia de la UNAM** señala que existen dos enfoques, ambos válidos:

I. El enfoque popular establece que el final del siglo XX llegará al terminar este año de 1999, para dar paso al siglo XXI el primer día de enero del año 2000.

II. El heredado por el monje Dionisio «El Breve» (siglo VI), quien empezó a contar arbitrariamente a partir del año 1, es precisamente el que conlleva a establecer el inicio del siglo XXI en el año 2001.

El **Instituto de Investigaciones Históricas de la UNAM** considera que el siglo XX finaliza el último día del año 2000. Y el siglo XXI inicia el primer día del año 2001.

El **Centro Nacional de Metrología** aclara que no existe una postura oficial al respecto, pero que la forma de contar los años de acuerdo con nuestra era inicia a partir del año 01. De esta manera un siglo finaliza al pasar 100 años. Por lo tanto el siglo XXI inicia el 1° de enero del año 2001.

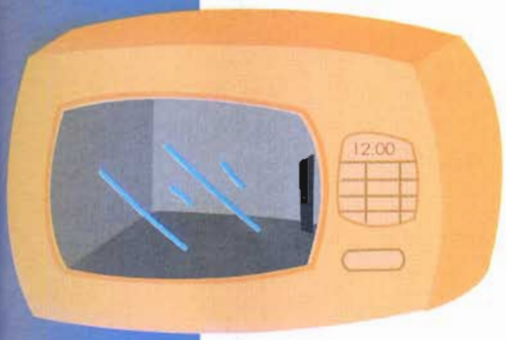
Para fines prácticos y sociales la gente establece (porque así le gustaría) que el año 2000 marca el final del siglo XX.

La **Revista del Consumidor** es una publicación mensual de capacitación y orientación a los consumidores. Para suscripciones y ventas llamar al (5)611•7379, (5)611•7523 ó (5)598•6781. El contenido de los artículos firmados no necesariamente refleja la filosofía de la revista; se incluyen como parte de nuestros principios editoriales de búsqueda de pluralidad y encuentro de corrientes de opinión. Esta publicación no autoriza la utilización de ninguno de los materiales publicados para fines publicitarios o comerciales. La violación de esta disposición ameritará denuncia ante las autoridades correspondientes.
Se autoriza expresamente la reproducción total o parcial de los textos o estudios incluidos en esta revista, siempre que se utilicen para orientación y capacitación de la población y se indique su procedencia.
Certificado de licitud de título núm. 1127 y de contenido núm 639, expedidos por la Comisión Calificadora de Publicaciones y Revistas Ilustradas el 30 de abril de 1981. Se reservan todos los derechos respecto del título de esta publicación conforme a la Unión Internacional de Derechos de Autor. Registrada como correspondencia de Segunda Clase por la Dirección General de Correos. Registro núm. 015-1176. Características 218621140. Distribución nacional. Impreso en los Talleres Gráficos de México, Canal del Norte núm. 80, col. Felipe Pescador, C. P. 06280 México, D. F.

En nuestro próximo número

Mayo

- Consomés
- Hornos de microondas
- Teléfonos



- ¡Los platillos sabios del mes
- Y cómo elaborar...

- Queso crema
- Lomo tipo canadiense
- Granola
- Mermelada de nopal

Por sólo $15.00 entérese cada mes sobre estos y otros temas.
Con sólo $150.00 puede suscribirse por un año (12 números).

REVISTA DEL

CONSUMIDOR

La mejor generación ¿con Gerber?

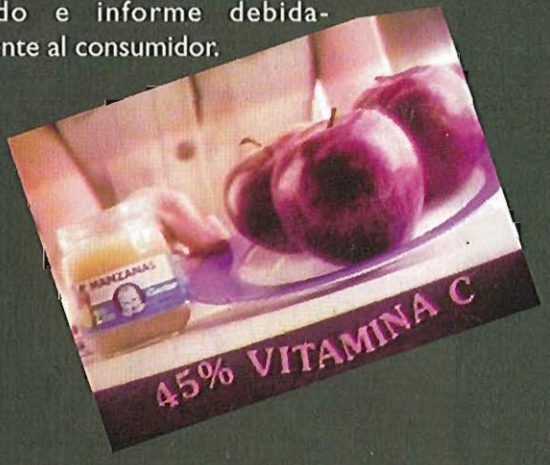
¿**Gerber** equivalente a tres manzanas? En la televisión aparece un comercial en el que se afirma que «Un solo frasco de **Gerber** le proporciona (al niño) el 45 por ciento de la vitamina C que necesita al día, equivalente a la que hay en todas estas manzanas», y se ven tres manzanas junto a un frasco de puré de manzana de la citada marca.

Pero si intentamos comprobar esta afirmación resulta que tres manzanas grandes, como las que aparecen en el comercial, contienen aproximadamente 45.5 miligramos de dicha vitamina, más del doble que el frasco de **Gerber**. ¿En qué se sustenta entonces la declaración de este anuncio? Cabe señalar también que, además de vitamina C, las manzanas aportan otros nutrimentos necesarios para la salud y el crecimiento del niño, por ejemplo, una significativa cantidad de fibra en cantidades que no posee el producto envasado.

Por añadidura existe un planteamiento doloso en este comercial, pues la manzana no es la fruta que contiene mayor cantidad de vitamina C, sino la guayaba. Basta con una cucharada de puré de guayaba natural para que un niño de menos de un año pueda cubrir sus necesidades diarias de dicha vitamina.

Por lo tanto, este comercial viola el artículo 28, fracción tercera, del Reglamento General de Salud en Materia de Control Sanitario de la Publicidad, en el que se establece que queda prohibida la publicidad de alimentos y bebidas cuando atribuya a los alimentos industrializados un valor nutritivo superior o distinto al que tengan en realidad. Y el artículo 32 de la Ley Federal de Protección al Consumidor, el cual señala que la publicidad de bienes y servicios deberá ser veraz, exenta de descripciones que induzcan o puedan inducir a error o confusión por su inexactitud.

En PROFECO enviaremos copia de este informe a la Secretaría de Salud, y citaremos a los productores de este anuncio para que sea modificado e informe debidamente al consumidor.



0 10722 93607 5 02